

६	मुद्राएं, बन्ध और क्रियाएं	११३
	योग से संबंधित सभी मुद्राओं, बन्ध और क्रियाओं की विधिशा, लाभ और सुझाव	
७	प्राणायाम	१२१
	परिभाषा, क्रियाएं	
८	हठयोग	१३२
	नेति, ज्योति, बास्ति, कपात भाति, घाटक, नौसि और शयन प्रदर्शन	
९	रोगोपचार	१४३
	रोगों के नाम और उनके उपचार के लिए आसनो का संकेत	
१०	अनंत संभावनाओं का जागरण	१४६
	ध्यान, कृद्धिनी का जागरण, तीव्र स्वासोच्छ्वास, शारीरिक क्रियाओं को सहयोग, मैं बौनहूँ?—निरंतर प्रश्न, पूर्ण विधाम	

10880

 29.69।

योगासन और रोगोपचार

- ०

१. प्रारम्भिक ज्ञान

योगासन के पूर्व कुछ ऐसी बातें भी हैं, जिन्हें जान देना हर अभ्यासी के लिए आवश्यक है। इस अध्याय में केवल ऐसी ही सूचनाओं का समावेश है।

‘योगासन’ शब्द कहते ही आम आदमी कुछ भय-भीत-सा हो जाता है। इस प्रक्रिया अपरिचित व्यक्ति, यह भ्रम फैलाते पाए जाते हैं कि योगासन के माध्यम से मनुष्य को सन्यासी बना दिया जाएगा।

योग का अर्थ है—‘मिलाना’। परन्तु मूढ़ लोगों ने योग को ‘वियोग’, ‘विछोह’ बना दिया है; अर्थात् योगासन का अभ्यास करने वाले को घर, पत्नी, बच्चे आदि छोड़ने पड़ेंगे।

‘योगासन’ योग की पहली सीढ़ी है। आत्मा और संसार मिलकर शरीर बना है। आत्र की सभ्यता ने ‘आत्मा’ नामक शब्द को तो एकदम अयज्ञानिक और निरर्थक

‘परमात्मा’ आज भी भारतीयों के मन में अपना कुछ स्थान तो रखता ही है। इसी परमात्मा और संसार में सामञ्जस्य बनाए रखने की क्रिया को ‘योग’ कहते हैं; परन्तु ‘योगासन’ योग नहीं है, यह तो मात्र ‘योग’ का द्वार है।

अंग्रेजी कहावत—‘छाओ, विओ और मीज करो’ के लिए भी स्वस्थ शरीर की आवश्यकता है। हाथ अथवा निर्वचन व्यक्ति जीवन के सुखों का उपयोग नहीं कर सकता।

ईश्वर की प्राप्ति का साधन भी, स्वस्थ तन और सबल मन है। नियमित, अनुशासित और नियन्त्रित अभ्यास, सावधानी, सजगता और उचित भोजन-क्रम के द्वारा ही ईश्वर को जानना सम्भव है।

शरीर एवं मन का सन्तुलन ही शान्ति, सुख, भारोग्य और सम्पन्नता का एकमात्र उपाय है।

योगासनों के बारे में एक बात और स्पष्ट जान लीजिए कि इनके सीखने और अभ्यास करने का अर्थ संकस का नट बनना नहीं है। योगासन शरीर को परम स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। स्वस्थ तन ही जीवन की समस्त सुविधाओं का उपयोग करने में समर्थ होता है।

जीवन का रहस्य

आम तौर से, जन्म से लेकर मृत्यु के बीच के काल को ही जीवन कहा जाता है। योगासन जीवन को दीर्घ बनाते हैं। ^{१५} ~~यह जीवन का अर्थ कदापि नहीं है कि~~ जीवन के नि

को, उसकी पूर्ण सुविधाओं में पूरा-पूरा भोग लेना ही जीवन-बुद्धि है।

प्रकृति अपनी कृति की रक्षा के लिए पूरा प्रयत्न करती है।

जीवन एक शक्ति है। इसी शक्ति के रक्षण हेतु प्रकृति ने रक्षण, पोषण और संवर्धन गति प्रदान की है।

यह जीवनी-शक्ति ही गति का उत्पादन, संचालन और दिग्दर्शन करती है। अंग्रेजी के 'GOD' शब्द इसका स्पष्ट अर्थ जनकता है - G—Generator, O—Operator, D—Demonstrator or Destroyer.

भारतीय अध्यात्म ने भी इन्हीं तीन प्रकृतिज शक्तियों की ओर इंगित किया है। ब्रह्मा, विष्णु अं महेश। ब्रह्मा—मूलनकर्ता, विष्णु—पालनकर्ता, महेश-संहारक।

यह प्रकृति अपनी कृति में गति, उत्पादन अं संचालन के न्यूनाधिक प्रयोग का प्रदर्शन करती है।

जो प्राणी प्राकृतिक अवस्था में जीवन यापन करे, उनमें प्रथम दो साधनों का प्राकृतिक सम्बन्ध ही बिगड़ने नहीं पाता। आदिम मानव अपनी पोषण अं रक्षण अपनी गति के बल पर ही कर पाता था। वि गतिशील हुए रक्षण सम्भव न था। क्योंकि उस युग किसी भी प्रकार के अस्त्र-शस्त्रों का कोई अस्तित्व नहीं था। गति के कारण ही वह निकार भी कर पा था।

1. ~~यह प्रकृति अपनी कृति में गति, उत्पादन अं संचालन के न्यूनाधिक प्रयोग का प्रदर्शन करती है।~~

निश्चित थी। आदिम-जीवन में शारीरिक गतिविधियों और अंगों का निरन्तर उपयोग होने से शरीर की समस्त प्रक्रियाएँ नियमित और प्राकृतिक होने से ही यह दीर्घ-जीवी होता था।

आधुनिक जीवन के अनिष्टप्रति विचारों, विचारों और गलत पोषण ने हजारों-ग़ाज़ों रोगों तथा अव्यवस्थाओं को जन्म दिया है। स्वस्थ, सुखवस्थित और मुखी रहने के लिए ही योगाचार्य श्री पाठञ्जलि ने विभिन्न योगासनो और प्राणायाम की व्यवस्था दी है।

मनुष्य को अन्य प्राणियों की अपेक्षा, प्रकृति ने मस्तिष्क प्रदान किया है। मस्तिष्क का कार्य है—चिन्तन। जब इस चिन्तन में क्रमबद्धता, समझ, लक्ष्य आदि सम्मिलित हो जाते हैं तो मनुष्य तार्किक हो जाता है। अन्य जीवधारी इस प्रक्रिया से सर्वथा दूर रहते हैं। यही तार्किक-चिन्तन मनुष्य को 'अक्षरफूल मनुष्य' अर्थात् सर्वश्रेष्ठ बना देता है।

"मृत्यु से पहले मरना ठीक नहीं है।" मासपेक्षियों की निष्क्रियता ही गतिहीनता है। गति ही चेतना है और चेतना, जीवन का प्रमाण है। निरुत्थित और सुशिक्षित मस्तिष्क का स्वामी ही मानव कहलाने का अधिकारी है। मस्तिष्क के प्रयोगों पर भी हम एक उड़ती हुई दृष्टि डाल ही ले।

मस्तिष्क का काम

किसी कार्य के सम्बन्ध में कुछ सोचते अथवा विचार करते समय कोई बात किया न होने पर भी

उस विचार से सम्बद्ध शंको का प्रयत्न अन्दर-ही-अन्दर
 चलता रहता है। मनुष्य प्रकृति-प्रदत्त विचार-शक्ति
 का आश्रय न समझ, चाहे जिस-तिस शक्ति का प्रयोग
 करने की होड़ में, शारीरिक धम पर, बौद्धिक धम की
 प्रधानता स्थापित करता जा रहा है।

आज के युग में धन बहुत ही महत्वपूर्ण हो उठा है,
 क्योंकि धन से ही प्रतिष्ठा और ऐसी वैज्ञानिक सुविधाएँ,
 जिनसे शरीर को कम-से-कम धम पड़े, उपलब्ध की जा
 सकती हैं। सम्भवतः यही वह प्रमुख कारण है, जिससे
 शारीरिक धम से रुचि हटती जा रही है।

अच्छी बौद्धिक शक्ति से सम्पन्न होते हुए भी
 आधुनिक मानव यह नहीं समझ पाता कि यह पागल-
 चीड़ उसे कहाँ ले जा रही है। जिस प्रकार तालाब और
 गड्ढे में पड़ा निष्क्रिय जल दुर्गन्ध और रोगोत्पादक
 कीटाणुओं को जन्म देने लगता है, ठीक उसी प्रकार
 मानव-शरीर के जो अंग निष्क्रिय रहेंगे, वे जीवन
 सम्बन्धी क्रियाओं में सहयोग न देकर, छुट्टे मल को
 आश्रय देकर रोगों का क्षेत्र बनेंगे।

हृत्सी-बुद्धी के क्षण और ज्ञानन्ददायक कार्य, मानव-
 समाज की प्रेरणा के स्रोत रहे हैं और गदब रहे हैं।
 प्रफुल्लित मानव चेतना का प्रतीक है। चेतना के लिए
 गति अपेक्षित है। गति के लिए मासपेशियों का सक्रिय
 होना आवश्यक है। मासपेशियों को सक्रिय बनाने के
 लिए अंग-संचालन (व्यायाम) करना अत्यावश्यक है।

कुछ लोग व्यायाम से मस्तिष्क का कुण्ठित हो

बनाए बिना ही मस्तिष्क को विकसित किया जा सकता है। परन्तु यह भ्रम है। सत्य तो यह है कि एक ही रक्त, शरीर और मस्तिष्क दोनों का ही पोषण करता है। सारी नाड़ियाँ भी एक-दूसरे से सम्बन्धित हैं। शरीर को थकावट के बाद मानसिक कार्य कर पाना असम्भव ही है।

स्वास्थ्य क्या है ?

शरीर में चार सौ से अधिक पेशियाँ हैं। जीवन-धारण सम्बन्धी समस्त क्रियाएँ इन्हीं पेशियों पर आधारित हैं। जिनमें नये कोषाणुओं का निर्माण, उत्पन्न मल का निष्कासन, कोषाणुओं का नाड़ियों से सम्बन्ध ठीक तरह से चलना परमावश्यक है। व्यायाम (अंग-मंचालन) ही यह शक्ति बनाए रखकर, स्वास्थ्य की रक्षा करता है।

स्वस्थ हो जाने पर, शरीर में कार्य-शक्ति, प्रफुल्लता, मानसिक-भावात्मक क्रियाएँ, साहस, आशावादिता आदि बढ़ आते हैं।

व्यायाम के अभाव में लसीका का कार्य मन्द होने से, कोषाणुओं में मन एकत्र हो जाएगा, पेशियों और सन्धि-स्थलों की गति करने की परिधि कम हो जाएगी, वह रासायनिक क्रिया अस्त-व्यस्त हो जाएगी। शरीर तरह-तरह के रोगों से ग्रस्त होकर मृत्यु के सन्निकट पहुँच जाएगा। नये कोषाणुओं का निर्माण न होना तथा वर्तमान कोषाणुओं की गतिहीनता अथवा क्षय होना ही वृद्धावस्था एवं मृत्यु है।

लसीका का

शरीर में जहां रक्त का बहाव समाप्त होता है, वहीं से लसीका नामक द्रव का बहाव प्रारम्भ हो जाता है।

लसीका रक्त की कोशिकाओं के माध्यम से शरीर के विभिन्न भागों में फैली होती है।

शिराओं के माध्यम से, हृदय के पास की नालियों में पहुंचा देता है। कोषाणुओं के निर्माण हेतु, एवं निरन्तर पोषण के लिए, तीव्र गति से इसका प्रभावित होते रहना बहुत ही आवश्यक है।

स्वास्थ्य कैसे प्राप्त करें ?

अच्छे स्वास्थ्य के लिए निम्नलिखित तीन बातें आवश्यक हैं :

१. पोषण की समुचित प्राप्ति एवं ग्रन्थियों से उचित मात्रा में रस-साव।
२. आहार का उचित रूप से पच जाना तथा मल

मन्त्रिण्यः तथा निश्चयात्मक विचारवाना होंगे। कभी भी हनोत्साहित नहीं होगा तथा उसका प्रत्येक कार्य एव व्यवहार उसके उत्तम स्वास्थ्य का परिचायक होगा।

शारीरिक, मानसिक एवं भावात्मक इन तीनों कार्यों की मूल्याद पूर्ण स्वास्थ्य में ही निहित है। उत्तम स्वास्थ्य ही जीवन-संपर्ष में प्रवृत्त होने की क्षमता प्रदान करता है तथा आत्मविश्वास उत्पन्न कर विजय की ओर अग्रसर करता है।

विभाग अच्छा होना हो, अच्छे स्वास्थ्य का परिचायक नहीं है। अंग-प्रत्यंग की सक्रियता, 'व्यायाम' से इच्छापूर्वक धम करके ही अर्जित की जा सकती है।

स्वस्थ और व्यक्तिशाली बनने की इच्छा रखते हुए भी, हम अपनी लापरवाही के कारण ही निःशक्त होते जा रहे हैं। आजकल कई सम्पत्ता के कुछ लोग 'टॉनिक्स' (Tonics) का उपयोग कर, शक्ति प्रदान कर लेने का ढोंग रखते हुए भी देखे जा सकते हैं। कुछ लोग प्राकृतिक ढंग से मल-निसर्जन न होने पर 'रेचक' (Laxatives) के अभ्यस्त होते जा रहे हैं। पोषण की कमी-पूर्ति के लिए (Vitamins) 'विटामिन्स' का प्रयोग तो आम तौर पर प्रचलित हो चुका है।

बौद्धिक कार्यों में अत्यधिक व्यस्त रहने वाला लिपिक, शिक्षक और अधिकारी वर्ग, व्यायाम की खुली उपेक्षा करने में ही गौरव का अनुभव करता है, परन्तु जब अन्त में जीवन-शक्ति का ह्रास हो जाता है, तब अन्त में आत्मविश्वास और क्षणिक बाधाओं का भी

शामना करने की समता नष्ट हो जाती हैं। फलस्वरूप वे बिड़बिड़े, उद्विग्न और अहंकारी बनकर समाज में अप्रिय हो जाते हैं।

किसी भी अंग के बहुत दिनों तक निष्क्रिय रहने पर उसवन चारों ओर पूजने का क्षेत्र सकुचित हो जाता है। फलस्वरूप उनमें मूल-विराजन की क्षमता नष्ट होकर, वे अंग विभिन्न रोगों अथवा दंढे से पीड़ित होने लगते हैं। नियमित व्यायाम से सन्धियों, पेशियों और अघ्नियों के क्रिया क्षेत्र में (तनाव, जोर, विध्राम) के कारण, सन्धियों में इकट्ठा मल, वहा से हटकर, बाहर निकलने के लिए मूल-मार्ग में पहुँचकर, प्राकृतिक रूप से विसर्जित होने लगता है।

व्यायाम करने से सम्बन्धित मांसपेशियाँ फैलती और सिकुड़ती हैं। पेशियाँ इस प्रकार दबने, ऐठने और खिंचने से, अपने-आप ही उनकी मानिस भी हो जाया करती है।

शरीर पर व्यायाम का प्रभाव, बड़ी हुई स्वसन-क्रिया के रूप में दीख पड़ता है। तीव्र स्वासोच्छ्वास के कारण पेशियाँ गतिशील हो उठती हैं। पेशियों के सक्रिय होने पर रक्त का बहाव भी तीव्र हो जाता है, इसी प्रकार सारे शरीर का रक्त-प्रवाह प्रभावित होता है। रक्त-प्रवाह तीव्र होने से अम्बु अणों के कार्य में भी स्वभावतः वृद्धि हो जाती है तथा अच्छे आहार की उपयोगिता बढ़ती है एवं बुरे आहार का प्रभाव नष्ट होने लगता है।

भोजन कसा हो ?

१. पाचन-अंगों पर भार न डालते हुए यथाशक्त कम ही खाइए।

२. भावावेश, थकान, क्लान्ति रहने तक, खाना खाइए।

३. खाना खाने के आधा घण्टा पूर्व पानी लीजिए। भोजन करते समय यथासम्भव पानी बिलकुल न पीजिए। अन्त में थोड़ा-सा पानी पीकर मुह तथा स्वेच्छ कर लीजिए। भोजन के डढ़ घण्टे बाद जितना पानी पिए। प्रति घण्टे-दो घण्टे बाद पर मात्रा में पानी पीते रहिए।

४. कड़ी भूख लगने पर ही भोजन कीजिए। अकल भूखास को ही भूख समझ लिया जाता है। खाने वालासा और खाने की आवश्यकता, दो भिन्न बातें।

५. मास्ते में नीबू का रस, पानी में मिलाकर सेव्योप्य है। ताजा दूध और फल भी आवश्यकतानुसार खाए जा सकते हैं।

६. गिगरेट, तम्बाकू, चाय, काफी, सराब आ मादक द्रव्यों तथा मास, अण्डे, मछली आदि से भरस परहेज ही करना चाहिए।

७. दाग और बिजबाई की मात्रा, लची वस्तुएँ तथा पापन के अनुकूल न रहने वाली वस्तुभोएँ विभिन्न मात्रा में परहेज ही कर। तमक की मात्रा यथासम्भव कम ही रख।

८. दूधिया, हजारे, मासुनी खाद्य तथा हरी-पार्सी, मुरझाईया और फल की मात्रा पर्याप्त न हो।

६. खूब चबा-भवाकर खाएँ, ताकि अधिक से अधिक तार भोजन में मिल सके। दांतों का काम आंठों से मत लीजिए। बिना अच्छी तरह चबाए भोजन को मन निगलिए।

१० कुत्ताए हुए, अकुरित दाने, कच्चे ही खाना अत्यन्त लाभदायक होता है।

योगासनों का काय

योगासन शारीरिक व्यायाम हैं। ये शरीर को सम्बन्धित मांसपेशियों को सुदृढ़ एवं कार्यक्षम बनाते हैं। अस्थियों को लचीला, परन्तु मजबूत करते हैं।

योगासन का कार्य रम-स्रावी ग्रन्थियों, आन्तरिक अवयवों तथा ज्ञान-तन्तुओं की हलकी मालिश करना है।

मुद्रा, बन्ध और त्रिपाङ्ग—इन्द्रियो तथा ग्रन्थियों को उत्तेजित कर योगी के हृदय, फेफड़े तथा अनेच्छक अवयवों को नियन्त्रित करने में सहायक हैं।

प्राणायाम—रक्त-तन्तु तथा फेफड़ों को स्वच्छ और सक्रिय करना इसका प्रमुख कार्य है। शरीर एवं मन का संतुलन और शान्ति, तथा सही आरोग्य का यही एक-

मुक्तासन, कमर-संचालन (आधे-पीछे, दायें-बायें) हाग
सन, पाद हस्तासन, सर्वांगासन, भुजंगासन, शतभ
वासन, घनुरासन, और अन्त में वज्रासन का ३-३
बार अभ्यास कर पुनः शौच जाए। धीरे-धीरे निर-
मित समय पर, उचित मात्रा में मल-विसर्जन होकर
कोष्ठ शुद्ध रहेगा। यदि कब्ज रहता हो तो उसे हटाने
के लिए दवा या जुलाब कदापि न लें। समय की दृष्टि
के लिए एनीमा का प्रयोग कर सकते हैं, परन्तु हम इसे
भी अप्राकृतिक ही मानते हैं।

२. अत्यन्त ठंड के दिनों में गुनगुने जल से स्नान,
परन्तु तिर सदैव ठंडे जल से धोकर, मासपेशियां लचीली
तथा सिधिल कर लें तो उत्तम है, परन्तु स्मरण रखें कि
आसनो के पूर्व, शरीर भली भांति पोंछकर सुखा अवश्य
लें। बाल सनिक भी गोले न रह पाएँ।

३. भोजन के छ-घण्टे बाद, दूध पीने के दो घंटे
बाद या बिलकुल खाली पेट रहने पर ही आसन करें।

४. आसनो के पूर्व एक गिलास पीतल एब ताजा
जल अवश्य पी लें क्योंकि जल *Oxygen* और *Hydrogen*
में विभाजित होकर सन्धिस्थलों का भस्म निकालने में
भारी सहायक होता है।

५. सन्धे समय तक सूर्य-स्नान के बाद, आसन
कदापि न करें।

६. योग-रत्न कंबज अपना काठ के तखत पर दरी
झाड़ि छिछारुट, आसन करने से, धरी-धरी निमित्त होने
वाला किण्व-प्रवाह नष्ट नहीं हो पाता।

आसनो का अभ्यास करने समय शरीर के मांस

कोई जबरदस्ती न करें। स्मरण रखें कि इनका उद्देश्य शरीर को नीरोग और स्वस्थ रखना है, न कि सर्कस का नट बनाना। निरन्तर और धैर्यपूर्वक अभ्यास करते रहने पर, कुछ समय बाद आप भी आसनों में इच्छा-नुसार शरीर को मोड़ने में समर्थ हो जाएंगे।

८. आसन करते समय मन में कोई दुर्विचार या तनाव न रहे।

९. हमेशा नाक द्वारा नियमित स्वास ले। प्राकृतिक स्वास सीने से नहीं, बल्कि पेट से घी और छोड़ी जाती है। (शिशुओं के स्वास का सोते समय निरीक्षण कर लें।)

१०. स्वासोच्छ्वास पर पूर्ण नियन्त्रण रखें। आसनों के साथ इसका निर्देश भी है।

११. शरीर में विषाक्त तत्त्व हो (आतों में वायु हाथों में सूजन, अम्लता, खुजली आदि लक्षण) तो सिर्फ शीर्षासन कदापि न करें।

१२. भोजन में सावधानी रखने का निर्देश आसनों के कारण नहीं, बल्कि आपके अपने रोगों को ध्यान में रखकर ही पासन करना चाहिए।

१३. ध्यान के आसनों में कष्ट होने पर कम्बल में मोड़कर, उसपर बैठें।

१४. आसनों के तुरन्त बाद तेज हवा अथवा ठण्डा न निकल, स्नान आसनों के बाद ही करना चाहे तो कम से कम एक घंटे बाद ही कीजिए।

१५. शान्त वातावरण, स्वच्छ, प्रकाश पूर्ण, हवादार (Cross Ventilation) कमरे में आसन करना सर्वोत्तम और निरापद है। तीखी हवा का प्रवेग न हो।

२. लघु व्यायाम

केवल दस या पन्द्रह मिनट प्रतिदिन देकर भी विलक्षण रसमय रहा जा सकता है। इस अध्याय में चार ऐसे छोटे-छोटे अध्याय दिए गए हैं, जिनसे वे व्यक्ति भी लाभ उठा सकें, जिन्हें बहुत कम समय ही उपलब्ध हो पाता है।

देहातों के लोग दिन भर कड़ा शारीरिक श्रम करते हैं। कम वस्त्रों में, उनके अंग-प्रत्यंग पर सूर्य की किरणें पड़ती रहती हैं। जैतों की हरियाली तथा अन्य वृक्षों की बहुतायत के कारण उन्हें शुद्ध हवा प्राप्त होती है। पीने को ताजा जल प्राप्त होता है। प्रकृति के इतने बरदानों के कारण उनका शरीर पुष्ट, मीरोग और सक्रिय रहता है। इतना सब मिलते रहने पर, उनके पोषण की कमी (रुखी-सूखी रोटी बथवा भात) भी उन्हें परेशान नहीं करती।

शहरो में शुद्ध जल, शुद्ध हवा, आवश्यक घृष और योगासन और योगोपहार / २१

शारीरिक श्रम की कमी के कारण ही मधुमेह रोगियों के चेहरे पीले (गोरे), शरीर क्षीण तथा सदैव निम्न-कित्ती रोग से आक्रान्त रहता है। डाक्टरों की परामर्श (Tonics) 'टॉनिक्स' का प्रयोग तथा अच्छे से अच्छा पोष्टिक तत्वों से भरपूर भोजन भी, शहरी रोगियों का साहायक नहीं बन पाता।

शारीरिक श्रम करना भी आधुनिक सम्प्रदाय के विरुद्ध माना जाता है। अपनी शारीरिक क्षीणता की बेशर्मी को छिपाने के लिए निरन्तर व्यायाम करने वाले एवं अछाड़े जाने वाले लोगों को गुण्डे और बदमाश आदि उपधाधियों से विभूषित किया जाता है।

आजकल तो यह तक भी दिया जाने लगा है कि "हम मेहनत क्यों करें? यदि हमें निर्वल समझकर कोई आक्रान्त करने का प्रयास करेगा तो कानून, पुलिस आदि हमारी सहायता करेंगे ही। हम इतने 'Tax' क्यों देंगे? सुरक्षा के लिए ही न?"

जो लोग शारीरिक क्षमताओं की वृद्धि को अनावश्यक मानते हों अथवा इसके विरुद्ध विभिन्न तर्क दे सकते हों, उनके लिए यह पुस्तक नहीं है।

जो लोग 'बुलवर्कर' आदि को ही अपनी सम्प्रदाय के सामर्थ्य के अनुकूल मानते हों, उन्हें भी इस प्रकार व्यायाम के पचड़े में पड़ना शायद अनुचित लगे। हर भी एक वर्ग तो ऐसा होगा ही, जो कम समय में अधिक लाभ उठाना चाहता हो, जो कीमती सामान साधन जुटाने में असमर्थ हों, प्रतिदिन हाँकी, कुटिल, टेनिस, बैडमिण्टन आदि खेलने की भी शक्ति

फुरसत न हो।

यहा कुछ ऐसे व्यायाम और आसन दिए जा रहे हैं, जिनसे बच्चे, वृद्ध, महिलाएं और युवक सभी लाभ उठा सकते हैं। इनसे एक माह के नियमित अभ्यास के बाद ही पर्याप्त लाभ दृष्टिगोचर होने लगेगा।

साधारण लाभ चाहने वाले लोग भी इनके समस्कारपूर्ण प्रभाव को देखकर चकित रह जाएंगे। यदि कोई व्यक्ति शरीर के किसी विशिष्ट अंग को सबल बनाने का इच्छुक हो तो इसी पुस्तक में अन्यत्र अन्य प्रयोगों में से इच्छित आसन अथवा व्यायाम चुन ले।

अखाड़े अथवा व्यायामशाला के हम विरुद्ध नहीं हैं, परन्तु उस व्यायामों से होने वाले एकमात्र विकास से भी सहमत नहीं हैं। दण्ड-बैठक से केवल जांघों और भुजाओं की मांसपेशिया ही सुगठित होती है। अनियन्त्रित पीछ्टिक वस्तुओं के प्रयोग से कोष्ठबद्धता, पेट-वृद्धि तथा व्यायाम छोड़ देने पर बेझोल शरीर हो जाने के कुपरिणाम भी निकलते हैं। अधिकांशतः फुछ अनिश्चित और निठरले लोगों की सग-सीद्दत के कारण अनै-तिकता की भावना तथा विलासप्रियता आदि बनपने लगती है।

योगासनो का ध्येय, प्रदर्शनयोग्य सुगठित शरीर बनाने का कदापि नहीं है। इन व्यायामों से सम्पूर्ण शरीर की स्वतः मानिष हो जाएगी, अंगों को कार्य-क्षमता का विकास होगा और व्यर्थ की कुरूपता नष्ट होकर शरीर स्वस्थ बनेगा।

दूबे लीवाही—गूँह १००, मसकाय २ दोहर करी ।

साध—१ इन व्यायाम में हृदय को भाव दृढ़ता
है । स्वयंभूत निश्चित होना है । शरीर में रक्त-प्रवाह
सीढ़ी में होता है ।

२ पैरों की वेगिली मुगडिग होगी है । घुटने पर
पैर की धारणा-बलिका का विहाग होता है ।

३ बगलों को इडिबवा पुष्ट होगी है । घुटनों के
वेगिली मुगडिग होगी तथा टंगने और पैरों के कार्य-क्षेत्र
में वृद्धि होगी है ।

नमय—मिर्द दो मिनट तक करें । लगभग ४० बार
पुनर्कर ।

विधि—बच्चों को, घाम कर बच्चियों को, आने
रगों की सहायता में फुरते हुए देखा होगा । रस्सी के
दोनों सिरे अपनी मुट्ठी में दबाइए । रस्सी का मोत,
पीठ के पीछे की ओर से सिर पर होता हुआ, सामने
लाइए । पैर ज्यों-ही रस्सी के पैरों के समीप पहुंचे, दोनों
पैर धिपके हुए रखकर, घुटनों को थोड़ा मोड़कर ऊपर
उछलिए । इसी क्रम की बार-बार शीघ्रता से दोहराइए ।

कुछ दिनों के अभ्यास से रस्सी की कोई आव-
श्यता न रह जाएगी । बिना रस्सी के ही, ठीक उसी
प्रकार से उछलिए । हाथों और पैरों की स्थिति तथा
उछलने का क्रम पूर्व की भांति ही रहेगा ।

निर्देश—प्रारम्भ में यदि दो मिनट तक लगातार
गति से उछलने में श्वास अधिक फूलता हो तो शारीरिक
क्षमता के अनुसार ही करे । व्यायाम के तुरन्त बाद

संवासन करें।

संवासन

परिभाषा—इसमें अभ्यासी का शरीर ठीक शव (मुर्दे) की तरह हो जाता है। पूर्ण शरीर और मस्तिष्क भी निश्चेष्ट हो जाता है। इसीलिए इसे संवासन कहा गया है। इन्हीं अर्थों में इसे करने का अभ्यास होना चाहिए।



लाभ—१. अनिद्रा के रोगियों को इसके कुशल अभ्यास से नींद आने लगेगी।

२. Nervousness या Depression से प्रभावित लोगों एवं आधुनिक जीवन के चढ़ाव-उतार से संयस्त व्यक्तियों को भारी लाभ होता है।

३. थका हुआ व्यक्ति बिना निद्रा के भी, संवासन से शक्ति प्राप्त कर सकता है।

४. मन शान्त तथा चिन्तारहित हो जाता है।

५. कम समय में अधिक विश्राम कर लेने की यह उत्तम विधि है।

६. पेशियों की शक्ति बढ़ाकर, उन्हें अधिक कार्य-सक्षम बनाता है। थकान दूर कर, प्रसन्नता प्रदान करता है।

शिथिल—यह आसन बहुत सरल होते हुए भी बहुत कठिन है, क्योंकि इसमें शरीर को एकदम शिथिल तथा मन को विचारमुक्त करना होता है। इसकी पूर्ण

॥ सम्पूर्ण ध्यान एकाग्र करते हुए, उसके अन्दर जाने और बाहर निकलने का सूक्ष्म निरीक्षण कीजिए ।

सांस गहरी खींचिए । सांस अन्दर आती, अन्दर आकर (प्राण और अपमान में) विभाजित होती प्रतीत होने लगे । उच्छ्वास (सांस बाहर निकलते समय) अन्दर ही सारी गन्दगी समेटकर, बाहर आती हुई महमूस होने लगे ।

सांस का सिर्फ निरीक्षण करने रहिए । मन में कोई विचार न उठ रहे हो । यहाँ तक कि 'विचार न उठने का' विचार भी न हो । सांस लेने और छोड़ने में स्वयं के कर्ता होने का भाव भी न रह जाए । सांस के निरीक्षण की भावना भी नष्ट होकर, मात्र स्वाभाविक गति से स्वासोच्छ्वास होता रहे ।

निर्देश—आगे चलकर यदि प्राणायाम और योगाभ्यास के करने की भी आकांक्षा हो तो स्वास-प्रश्वास को नियमितता, समानता और दीर्घता लाने पर भी ध्यान केन्द्रित करना चाहिए । इससे अन्य अभ्यासों में बहुत सहायता मिलेगी ।

शवासन में पूर्ण चेतना (Full Consciousness) रहनी चाहिए । नींद नहीं आनी चाहिए । यदि उद्देश्य नींद का ही हो तो अन्य बात है ।

दूसरी पद्धति

साधन—सभी साध उपयुक्त शवासन के समान हैं ।

विधि—कमबल पर पेट के बल गिर जाइए । गर्दन दाहिनी ओर झुकी हुई । बायीं गाल तथा कान जमीन से

फुट कर उठ जाएं। सिर तथा गर्दन पीठ के समान
उतनी ही गोलाई पर रखी हो, अधिक नहीं।



— तक सम्भव हो, सांस रोके रहे। सास
रोके प्रत्येक भाग को धीरे-धीरे नीचे
से ऊपर की ओर उठाने से कमोन् के समानान्तर
सम्भव हो। और न ही कोई सम्भव

फुट ऊपर उठ जाएं। शिर तथा गर्दन पीठ के समान चतनी ही गोलाई पर उठी हो, अधिक नहीं।



निर्देश—जब तक सम्भव हो, सास रोके रहें। सात छोड़ते समय शरीर के प्रत्येक भाग को धीरे-धीरे नीचे लाएं। सभी अंगों को इतने हलके से जमीन के समानान्तर रखें कि न तो कहीं टटका लगे और न ही कोई आघात हो।

दूसरी पद्धति

साधन—साधन उपर्युक्त ही है, परन्तु जो व्यक्ति प्राणायाम का भी अभ्यास करना चाहते हो, उनके लिए अत्यन्त सहायक है।

विधि—शरीर के सारे स्नायु और पेशियाँ तानकर नीकासन करें। जितनी देर में साज अन्दर खींची हो, उससे धीगुनी देर तक भीतर ही रोके रहना चाहिए। इस स्थिति में शरीर के समस्त भागों में 'लसीका' अत्यन्त सञ्चित हो जाएगी। शरीर को झीला छोड़ते हुए, शरीर को (सास लेने की अवधि से) दूने समय में सास बाहर निकालते हुए, नीचे लाएं।

की स्थिति को 'कुम्भक

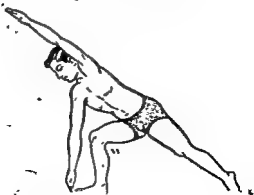
प्राणायाम' कहने हैं। प्रारम्भिक अवस्था में जब तक सहज सम्भव हो, तभी तक कुम्भक करना चाहिए। कुम्भक की अवधि के अनुसार ही सास लेने और छोड़ने का समय निर्दिष्ट करना चाहिए।

व्यायाम क्रम-३

परिचय—छात्रों को शारीरिक में (Physical Training) के अन्तर्गत कराया जाने वाला शारीरिक व्यायाम है। इसे कोनासन भी कहते हैं।

लाभ—१. जाघों, कमर, कमर के ऊपर का भाग तथा भुजाओं के स्नायु तथा पेशियाँ खिंचकर स्वस्थ होनी हैं।

२. कमर लचीली होकर, घीघ्र घूमने की क्षमता का विकास होता है।



विधि—दोनों पैर फैलाकर खड़े हो जाएं, पैरों के बीच का अन्तर लगभग दो फीट अवश्य हो। दोनों हाथ जमीन के समानान्तर फैलाए, हथेलियां पृथ्वी की ओर उन्मुख हो। सांस भर लें।

सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे बाईं ओर इतना झुकीए कि बाया हाथ, बायें पैर की अंगुलियों को छू ले। इस स्थिति में बायां घुटना बाहर की ओर झुक जाएगा, परंतु पिछला पूरा पैर बिल्कुल सीधा तथा दाहिना हाथ, दाहिने कान को छूता हुआ पैर की सीध में रहेगा। स्मरण रहे कि शरीर के माथे और-अबरदस्ती न की जाए।

सांस भरते हुए पूर्वस्थिति ग्रहण कीजिए। पुनः सांस छोड़ते हुए दाहिनी ओर को झुककर वही क्रिया अपनाइए।

व्यायाम क्रम-४

परिचय—यह भी दाताओं में छात्रों को कराया जाने वाला व्यायाम है। इसे 'पाद हस्तासन' भी कहते हैं।

लाभ—१. स्वप्नदोष, शुक सारस्य में सामदायक है।

२. कब्ज हटाता तथा पाचनशक्ति में पर्याप्त वृद्धि करता है।

३. महिलाओं के प्रदर, प्रमेह रोगों में लाभकारी है।

विधि—पैर के पंजे, घुटने सटाए हुए, बिल्कुल सीधे खड़े होइए। सांस अन्दर भरते हुए हाथ ऊपर उठाइए। झुकाए कानों से सटी हुई रहेंगी।

३. दैनिक-व्यायाम-क्रम

इस अध्याय में से आप, अपनी पसन्द के कुछ ऐसे अभ्यास चुन लीजिए, जिन्हें एक घण्टे प्रतिदिन नियमित रूप से कर सकें। आप पूर्वोक्त स्वस्थ रहने तथा आपकी कार्यक्षमता और उमर में भी बड़ी सुनी वृद्धि हो जाएगी। साथ में कुछ योगासन भी कर सकने हैं।

इस परिच्छेद में कुछ ऐसे व्यायाम दिए जा रहे हैं, जिनमें अंग-प्रत्यंग का व्यायाम हो जाएगा। सम्पूर्ण शरीर, समस्त अंग-तंत्र इनसे स्वस्थ और मजबूत बनेंगे। साथ ही मानसिक खान्ति मिलेगी तथा आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त होगा।

यदि हिन्दू धर्म के अलावा अन्य धर्मावलम्बी व्यक्ति चाहें तो अपने धर्म से सम्बन्धित मंत्र, आयत अथवा उपदेश का पाठ भी कर सकते हैं।

अत्यन्त सुविधाजनक तो यह होता है कि कुछ ए०

ती श्वि जाने व्यक्ति एक ही समय तथा निश्चित स्थान पर इनका अभ्यास किया करें। यदि यह सम्भव न हो तो घर पर, अकेले भी अभ्यास किया जा सकता है।

महिषासुर भी निरर्गलोच ये व्यायाम कर सकती है। केवल गर्भावस्था या मासिक-चक्र के समय इनके और निरंतर व्यायाम ही करें। *

एक बहुत ही महत्वपूर्ण बात यह है कि कोई भी व्यायाम अथवा आसन करते समय शरीर के साथ जबर-दस्ती न की जाए। प्रारम्भिक अभ्यासकाल में शरीर आसानी से जितना भी मुक सके, उतना ही मुकाए, उतना बहुत अधिक न मुकाए। केवल इतने से ही पर्याप्त लाभ होगा।

कोई भी व्यायाम अथवा आसन प्रतिस्पर्धा (Competition) की दृष्टि से न करें। इससे लाभ के स्थान पर, भयंकर हानि की भी सम्भावना अधिक है। धीरे-धीरे, निरन्तर अभ्यास के बाद आपका शरीर भी लचीला हो जाएगा।

पद्मासन अथवा किसी भी सुखमय आसन में, रोंड की हड्डी सीधे रखते हुए, सीना तानकर, बिना तनाव के सरलता से बैठिए। अपने दोनों हाथों के अंगूठे, प्रथम अंगुलियां मिलाकर रखिए। एक महरो सांस लीजिए।

जितनी देर सांस लेने में लगी हो, उतनी ही देर तक

धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए, मुह से 'ओ' की निकालिए। अब होठ बन्द कर, दूने समय में 'म' का उच्चारण कीजिए। यह पूरी क्रिया एक ही

... में ... हो।

स्वर यन्त्र में कम्पन तथा पूरे शरीर के अणु-अणु में 'ॐ' के स्वर के गुच्छन का अनुभव करें। ३ से १२ बार तक इसी प्रकार 'ॐ' का जाप करें।

साम—हमारे शरीर की शक्ति निरन्तर खर्च हो रही है। प्रकृति-प्रदत्त यह शक्ति ही 'सोमित जीवन' है। हमारे शरीर में भी विद्युत् के समान (Negative and Positive Pole) है। इन्हें 'इडा' और 'पिंगला' कहा जाता है। इन दोनों धाराओं के सम्मिलन का नाम शक्ति अथवा जीवन है। ये दोनों धाराएं सदैव मिली रहती हैं, इनके सम्बन्धित रहने से ही शक्ति व्यय होती रहती है।

'ॐ' का उपर्युक्त विधि से उच्चारण करने पर दोनों प्रवाह असम्बद्ध (Disconnect) हो जाते हैं और शरीर की शक्ति का क्षय हो जाता है।

महान योगी इसी प्रकार से जीवन शय्य रोककर 'वर्तमान' (Present) में बने रहकर निर्विचार, निर्विकल्प की स्थिति प्राप्त करते हुए दीर्घ-जीवन प्राप्त करते हैं।

गृहस्थ व्यक्ति उक्त पद्धति से अवर्णनीय शान्ति प्राप्त कर, शक्तिशाली, यशस्वी और कर्तव्यपरामर्श बन सकते हैं।

गायत्री मन्त्र

'ॐ' की विधिवत् साधना करने के पश्चात् ३ से १२ बार तक गायत्री मन्त्र का भी सस्वर एवं विधिवत् पाठ करना चाहिए। प्रत्येक बार गहरी सास लेकर १-१ पूर्ण योगासन और रोनोपचार / ३१

संस्कृत में केवल एक ही शक्ति का मन्त्र है यह
ब्रह्म ।

ॐ शुभं नमः सूर्यः सूर्योदये नमः
सूर्यो देवता सूर्यो देवता सूर्यो देवता ॐ
एतद् मन्त्रं सूर्यो देवता है । सूर्यो देवता सूर्यो
का यो देवता है ।

सायनी मन्त्र-मन्त्र के परमार्थ सूर्यो देवता
मन्त्र-मन्त्र सूर्यो देवता । मन्त्र-मन्त्र सूर्यो देवता
सूर्यो देवता है ।

सूर्य मन्त्र

मन्त्र—भारतीय ज्योतिष के अनुसार, सूर्य एक राशि
में पन्द्रमा की दृष्टि में भिन्न-भिन्न स्थितियों में गुह्यता
है । इन्हें राशिवा कहते हैं । हर राशि पर सूर्य के भव-
भग्न नाम हैं । भाषाश्रमिक मास के लिए सूर्य नमस्कार
करने वालों को निम्नलिखित मन्त्रों में से एक-एक के
साथ मन्त्रावा करना चाहिए -

- (१) ॐ मित्राय नमः (२) ॐ रवये नमः (३) ॐ
सूर्याय नमः (४) ॐ ध्याय नमः (५) ॐ पुराणे नमः
(६) ॐ हिरण्यगर्भाय नमः (७) ॐ भावने नमः
(८) ॐ मरीचये नमः (९) ॐ आदित्याय नमः
(१०) ॐ सावित्रे नमः (११) ॐ अर्काय नमः
(१२) ॐ मास्कराय नमः

साध—१. सूर्य नमस्कार से बल, काम्ति, शान्ति में
वृद्धि होती है ।

२. अनेक योगासनो का आश्चर्यजनक समन्वय होने

अन्य अनेक शारीरिक लाभ होते हैं।

३. यह अपने-आपमें अकेला और सर्वोत्तम व्यायाम है।

स्थिति—दोनों पैर, एड़ी, पजे सटाकर तथा दोनों हाथों को नमस्कार की स्थिति में जोड़कर, उत्तर या पूर्व दिशा की ओर मुख करके खड़े हो जाइए। गहरी सांस लीजिए। 'ॐ सूर्याय नमः' लयपूर्ण स्वर में पूरी उच्छ्वास। एक बार उच्चारण करें।

विधि—१ सांस भरते हुए, हाथों को धीरे-धीरे उठाते हुए यथासम्भव पीछे की ओर झुकाएं। सम्पूर्ण शरीर ऊपर की ओर सनता हुआ रहे।



स्थिति १-१०

दोहासन और त्रीशोपचार ।

३. हाथ धीरे-धीरे छाते हुए, हाथों को धीरे-धीरे
 नीचे झुकाते हुए सिर की हड्डी झुके बिना हाथों के
 दबा के सामान्य अवस्था में लौट आने दें। धीरे-धीरे
 सामान्य अवस्था में लौट आने दें।



स्थिति २ + ६

३. तीसरी स्थिति में हथेलियों पर शरीर का भार
 दामते हुए, सांस भरते हुए, बायाँ पैर पीछे से जाए।
 सीना तनेगा, गर्दन दबाकर सिर की हड्डी पीछे की ओर
 घनी जाएगी। पीठ थोड़ी नीचे की ओर दबेगी। बायाँ
 पैर का पंजा और घुटना पीछे फैलकर पृथ्वी को स्पर्श
 करेगा।

४. चौथी स्थिति में पुनः सांस भरते हुए, दाहिना
 पैर पीछे से आकर बायाँ पैर से सटा लीजिए। दोनों

२८ / योगासन और योगोपचार

पैरों के पंजे तथा एड़ियाँ पूर्णतः जमीन का स्पर्श करती हुई हों। सिर दोनों भुजाओं के बीच में होगा तथा कमर भरसक ऊपर उठी हुई होनी चाहिए।



स्थिति ३ + ८

५. दोनों पैर तथा दोनों हाथ मथास्थान रखते हुए सांस भरते हुए पूरा शरीर पृथ्वी पर लाइए। पैरों की अंगुलिया, घुटने, पेट, छाती, ठुड्डी, हाथ की हथेलियाँ, नाक, नासा (साष्टांग) पृथ्वी के स्पर्श में आते हुए बैठ जाइए। सांस धीरे-धीरे पूरी छोड़ दीजिए।



स्थिति ४ + ७

(कुछ योगाचार्यों के मतानुसार, इस स्थिति में सांस रोककर (कुम्भक करके) आते हैं। साष्टांग न बैठकर कमर कुछ ऊपर उठाए रहते हैं।)

६ छडकी स्थिति में सांस भरते हुए, हाथ ५२२२
 दानवर, गीना और यदन ऊपर में आइए। हाथ पूरी
 तरह मन जाएंगे। कमर तक का भाग पुष्पी का स्पर्श
 करेगा हुआ ही रहेगा।

(यह समग्र भुजगासन के समान है। किन्तु इसी
 पुस्तक में अन्यत्र देविए।)

७ सांस छोड़ते हुए, पुनः चौथी स्थिति में आ
 जाइए।

८ सांस भरते हुए दाहिने पैर को (भयवा जो पैर बाद
 में पीछे ले जाया गया हो) आगे लाकर, तीसरी स्थिति
 के समान स्थित होइए।

९ सांस छोड़ते हुए बायें पैर को भी मोड़कर आगे
 लाइए। बायें पैर को दाहिने से सटाते हुए, दूसरे क्रम
 की स्थिति में स्थित होइए।

१० सांस भरते हुए, हाथों को सिर के ऊपर से
 यथासम्भव पीछे ले जाते हुए पुनः क्रम एक की स्थिति
 में आइए। सिर भी भुजाओं के बीच दबा हुआ पीछे
 जाएगा।

११ सांस छोड़ते हुए छाती के सामने लाकर, हाथ
 जोड़ने (नमस्कार) की स्थिति में आइए।

१२ और इसी उच्छ्वास के अन्तिम भाग में हाथ
 नीचे लटका लीजिए।

निर्देश—जितनी बार भी सूर्य नमस्कार करते जाएं,
 हर बार पैरों के पीछे ले जाने का क्रम बदलते जाएं।
 अर्थात् पहली बार यदि बाया पैर पहले पीछे फेंका था, तो
 दूसरे सूर्य नमस्कार में दाया पैर पहले पीछे फेंकेगे। इसी

प्रकार श्रम बढ़ेगा ।

साधारण स्थिति में एक ही मंत्र कहते हुए ३ सूर्य नमस्कार से १२ सूर्य नमस्कार पर्याप्त होते हैं ।

सूर्य नमस्कार में शरीर पर पड़ने वाले श्रम का निवारण करने हेतु पात्रासन (अन्त में) अवश्य करना चाहिए ।

यहाँ अंग-प्रत्यंग के अलग-अलग व्यायाम दिए जा रहे हैं । इनका नित-प्रति अभ्यास करने से इन अंगों में एकत्र हो जाने वाला भल निकलकर, इन अंगों की कार्यक्षमता बढ़ती है तथा ये स्वस्थ रहते हैं ।

अभ्यास-१

दोनों पैर, फैलाकर बँठ जायें । दोनों हाथ सहारे के लिए पीछे की ओर टेक लें । शरीर का संतुलन हाथों पर रहे ।

पैरों के पंजे, एड़ियाँ, घुटने आपस में सटे रहें तथा पृथ्वी के समानान्तर, चिपके हुए रहें । अभ्यास के समय मुख्य अंग के सिवाय और कोई भी भाग न हिले ।



अभ्यास-२

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे हुए, पैर बंद कर, एड़ी के ऊपर, आगे और पीछे घुमाना चाहिए। १२ बार अभ्यास कीजिए।



अभ्यास-३

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे हुए, पैरों को एक फुट की दूरी पर फैला लेना चाहिए। अब पैरों को एड़ियों पर बायें से दाईं ओर ६ बार तथा ६ बार दाहिनी ओर से बाईं ओर को गोचर-गोल घुमाइए।



अभ्यास-४

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे रहिए। दाहिना पैर फैला रहे। बायें पैर को घुटने से मोड़कर बायां टखना, दाहिनी जांघ पर रखिए। अब इस टखने को

दाहिने हाथ से पकड़कर ७ बार सीधे तथा ६ बार उल्टी ओर एड़ी को गोल घुमाइए। यही क्रिया पुनः पैरों की स्थिति बदलकर दाहिनी एड़ी के लिए करें।



सम्प्राप्त-५

प्रथम सम्प्राप्त की ही स्थिति में बैठे रहिए। बाया घुटना मोड़कर, बाईं जांघ के नीचे दोनों हाथ से जाकर कैथो-सी बांधिए। इन्हीं हाथों के सहारे घुटनों को छाती की ओर लाइए, पैरों के पृथ्वी जमीन के समानान्तर नीचे ही नीचे आएं। पैरों को वापस बसरने समय पैरों के पंजे घुटनों की साघ्र के काफी ऊंचाई में होते हुए वापस आएं।

छः बार पंजे जमीन से सटते हुए ऊपर ऊपर से वापस आएं तथा बार छ ऊपर की ओर में आकर, जमीन से सटते हुए वापस आएं।

यही विषय ६-६ बार उल्टी-सीधी दाहिने पैर के
 घुटनों को भी मोड़ने हुए सम्पन्न की जानी चाहिए।
 घुटने छाती के अधिरन्ध्र समीप लाने तथा तने हुए
 वापस ले जाने का प्रयास करना चाहिए।



अभ्यास-६

प्रथम अभ्यास की ही स्थिति में बैठे रहकर पैरों को
 लगभग दो फीट की दूरी पर फैलाइए। दाहिने हाथ से



/ योगानन्द और योगोपचार

बायें पैर का अंगूठा पकड़िए। दाहिने हाथ की विसकुल सीध में बायां हाथ फैलाइए। आधों तथा मुह की दिशा, पीछे की ओर फैले हाथ की ओर ही रहेगी।

हाथ बदलकर पुनः यही क्रिया दोहराइए। प्रत्येक बार इसी प्रकार हाथ बदलकर ६-६ बार यही अभ्यास करिए।

अभ्यास-७

प्रथम अभ्यास की स्थिति में ही बैठे रहकर दोनों हाथ कंधों की सीध में, पैरों के समानान्तर रखिए। अंगुलियां और अंगूठे सटे हुए, तथा हथेलियां नीचे पृथ्वी की ओर उन्मुख हों। कलाई से मोड़ते हुए हथेलियां



ऊपर-नीचे करना है। यह अभ्यास भी बारह बार अद्वय किया जाए।

यह अभ्यास की दूसरी स्थिति में हाथ बाजू में पृथ्वी

के समानान्तर फैलाइए। अब कोहनी से हाथों को मोड़ने हुए सीने के सामने लाइए। उपर्युक्त विधि से ही हथेलियाँ १२ बार नीचे-ऊपर मोड़िए।

अभ्यास-८

प्रथम अभ्यास की स्थिति में बैठे रहकर दोनों हाथ पैरों के समानान्तर सामने की ओर फैलाइए। अंगुलियाँ और अंगूठे यथासम्भव दूर-दूर फैला लीजिए। घुंने हुए हाथ के पंजों को १२-१२ बार ऊपर-नीचे, झटके से मुकाइए।

यही अभ्यास हाथों को सीने के सामने लाकर, घुंने पजे पुनः १२-१२ बार झटके से ऊपर-नीचे मुकाइए।

अभ्यास-९

अभ्यास-८ के समान ही हाथ व अंगुलियाँ भी फैली हों। अब पहले अंगूठा अन्दर की ओर मोड़िए, फिर अंगुलियाँ भी मोड़ते हुए मुट्ठी बांधें। यह क्रिया इतनी ताकत लगाकर करें कि हाथों की मसो में पर्याप्त पिंकाव हो। अब बची हुई मुट्ठियों को सप्रवास छोड़ें। यह अभ्यास भी १२ बार करना चाहिए।

अभ्यास-१०

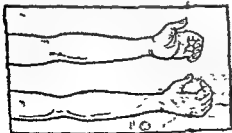
अभ्यास-८ के अनुसार हाथों को पैरों के समानान्तर फैलाइए। हाथों की अंगुलियाँ सटी हुई तथा पंजे, कलाई से मुड़कर ऊपर की ओर उठें हों। हथेली यथास्थान रखते हुए, कन्धों से इस प्रकार जोर लगाइए, जैसे कि हथेलियों से सामने की किसी दीवार को बढ़ा धम लगाकर टपेल रहे हों। यही अभ्यास १२ बार करना चाहिए।



यह क्रिया हाथों को सीने के सामने लाकर हथेलियाँ आमने-सामने कीजिए। अब इस प्रकार प्रयास कीजिए, जैसेकि किसी अत्यन्त ठोस वस्तु को हथेलियों से सप्रयास दबा रहे हों। इसी प्रकार दबाव और शिथिलन को १२-१२ बार दोहराए।

अभ्यास-११

अभ्यास-८ के अनुसार ही हाथों की धरों के समान्तर फैलाए। हाथों की अंगुलियों को पूरी शक्ति लगाकर फैलाए। अंगुलियों में वैसा ही तनाव बनाए



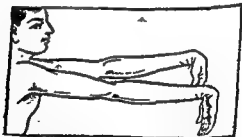
हुए, आधी दूर से मोड़ते हुए ऐसा प्रयास कीजिए, जैसे कि किसी अदृश्य व अत्यन्त ठोस वस्तु को जोर से पकड़ व छोड़ रहे हों। यही अभ्यास १२ बार करना चाहिए।

यही क्रिया हाथों को सीने के सामने, हथेलियों को आमने-सामने लाकर भी कीजिए। बार-बार शक्तिपूर्ण रूप से किसी ठोस वस्तु को दबाने तथा छोड़ देने का यह अभ्यास इस स्थिति में भी १२ बार तक दोहराए।

अभ्यास-१२

अभ्यास-८ की स्थिति में बैठिए। हाथ, पैरों के समानान्तर फैलाइए। हथेलियों को कलाईयों से मोड़ते ————— कीजिए।
तथा
तक

सौम्यता से हिलाते रहने का भी अभ्यास कीजिए।



यही अभ्यास हाथों को सीने के सामने झुकाकर भी आधे मिनट तक दोहराए।

अभ्यास-१३

अभ्यास-८ की स्थिति में बैठकर हाथों को पैरों के समानान्तर फैलाइए। जूँटे हथेलियों के अन्दर मोड़कर मुट्ठी बांधिए। मुट्ठियों को सक्ती से बाँधे रहिए। मुट्ठियों को ऊपर-नीचे मोड़िए। इस प्रकार १२ बार अभ्यास कीजिए।

मुट्ठियों को बाँधे हुए, कोहनी से मोड़ते हुए छाती के सामने लाइए। यह अभ्यास भी १२ बार दोहराइए।

पुनः हाथ सामने, पैरों के समानान्तर लाकर, बड़ी मुट्ठियों को फलाई से मोड़ते हुए १२ बार गोल घुमाइए।

इसी प्रकार मुट्ठियों को छाती के सामने लाकर भी १२ बार गोल घुमाइए। यही क्रिया मुट्ठियों को बिपरीत दशा में गोल घुमाकर दोहराई जाए।

अभ्यास-१४

उपर्युक्त अभ्यास-८ के अनुसार ही बैठिए। हाथों को कोहनी से मोड़कर, कंधों के समीप लाइए। अब कोहनी का व्यायाम करने हेतु, हाथों को सामने तथा पीछे ले जाते हुए, इस प्रकार घुमाइए, जैसेकि शक्ति लगाकर नाव की पतवार चला रहे हों। हाथों के घुमाव के साथ-ही-साथ, घरीर को भी आगे-पीछे ज्यादा से ज्यादा झुकाइए। सामने झुकने हुए मांस बाहर निखालिए, तथा पीछे जाते समय सांस लीजिए।

यही क्रम उल्टा और सीधा ६-६ बार अवश्य किया जाए।

साम—१. गर्भवती महिलाओं के लिए अत्यन्त शोकासन और रोगोत्थार / ४६ १२२७

रखिए। दोनों हाथों की मुट्ठियाँ इस प्रकार बाधिए जैसेकि रस्सा पकड़े हुए हो। अब हाथों से ऐसी क्रिया कीजिए कि काफी शक्ति लगाकर, ऊपर से नीचे की ओर भारी वस्तु बंधी हुई रस्सी को खींच रहे हों। १२ बार यह अभ्यास कीजिए।

अब इसी स्थिति में हाथों पर काफी दबाव डालते हुए अदृश्य रस्सी को नीचे से ऊपर की ओर खींचने जैसा अभ्यास भी १२ बार दोहराइए।

इस अभ्यास में घड़ मीघा रहेगा।

अभ्यास-१८ रस्सा बंटना

हाथ और पैरों की स्थिति वैसी ही रखिए, जैसीकि रस्सा खींचने वाले अभ्यास में थी। झटके से तथा शक्ति लगाकर ऐसी क्रिया कीजिए मानो रस्सा बट रहे हों।

यही क्रिया विपरीत दिशा में रस्सा बटते हुए भी कीजिए। दोनों दिशाओं का अभ्यास आधे-आधे मिनट तक किया जाए।

अभ्यास-१९ लकड़ी फाड़ना

दोनों एड़ियाँ, पजे, घुटने मिलाकर 'सावधान' की स्थिति में खड़े हो जाएँ। दोनों हाथ सिर से ऊपर उठाकर, इस प्रकार बाधिए कि जैसे कोई अदृश्य कुल्हाड़ी पकड़े हुए हो। अब झटके से सामने की ओर झुककर, पूरी शक्ति लगाकर, इस प्रकार अभ्यास कीजिए, जैसेकि लकड़ी फाड़ रहे हो।

नीचे की ओर झुकते समय साम छोड़ना तथा सीधे होते समय साम खींचने की ध्यान भी रखें। यह अभ्यास भी आधे से एक मिनट तक अवश्य किया जाए।

योगसन और योगोत्पार / ११

साम—१. गर्भवती महिलाओं के लिए सामान्य
 व्यायाम है।

२. छातियों में दूध-रस की वृद्धि में सहायक है।

३. जन्मदात्री अंगों को तथा म्नायुओं को पुष्ट
 करता है।

अभ्यास-२० : कोहनी-संघासन

अभ्यास-८ के समान स्थिति में बैठिए, दोनों हाथ
 बाजू में फैलाइए। हथेलियाँ आकाश की ओर उन्मुख,
 अंगुलियाँ व अगड़ा आपस में मिले हुए हों। हाथों को
 कोहनी से मोड़कर काधों की ओर झुकाइए। मिली हुई
 अंगुलियाँ कन्धों पर रखिए।

इस स्थिति में दोनों कोहनियाँ नीचे से ऊपर की
 ओर तथा ऊपर से नीचे की ओर १२-१२ गोल
 घुमाइए।



अभ्यास-२१ : नसों का तनाव

अभ्यास-८ की स्थिति में बैठकर दोनों हाथ बाजू में
 फैलाइए। हथेलियाँ आकाश की ओर उन्मुख हों। हाथों
 के अंगूठे अन्दर की ओर मोड़कर, छिंगली (छोटी अंगुली)
 के अन्तिम जोड़ पर बसाइए। अंगूठे ऐसी ही स्थिति में

१३ / योगासन और रोगोपचार



रखे हुए, हाथ कोहनी से मोड़कर अंगुलियों कन्धों पर झुकाइए। यहां साकर अगूठे, अंगुलियों के जोड़ पर से हटा लीजिए। अब अगूठे वापस, छोटी अंगुलियों के अन्तिम जोड़ पर, पूर्ववत् स्थिति में पुनः स्पर्श कराने का प्रयास कीजिए। अधिक देर मत कीजिए।

साधन—१. पूरे हाथ को नसों में तनाव पैदा हो जाएगा।

२. रक्त-संचालन में तीव्रता आ जाएगी।

अभ्यास-२२ कमर का व्यायाम

पैर के पंखे, एड़ी, घुटने मिलाकर, बिलकुल सीधे खड़े होइए। धीरे-धीरे सास खींचते हुए, हाथ छाती के सामने से उठाते हुए, सिर के ऊपर उठाकर, तनी हुई स्थिति में ही यथासम्भव पीछे की ओर झुकाइए। कमर के ऊपर का भाग, भुजाओं से चिपका हुआ सिर भी यथाशक्ति पीछे की ओर झुकाइए। यदि सम्भव हो तो पीछे, ऊपर की किसी वस्तु को देखने का प्रयास कीजिए। सास रोके रहिए।

दूने समय में सास छोड़ते हुए, धीरे-धीरे, हाथ, गर्दन और कमर के ऊपर का भाग पूर्वस्थिति में लाइए। यही क्रम ३ से ६ बार तक दोहराइए।

अभ्यास-२३

इसे योगासन की भाषा में पाद हस्तासन भी कहते हैं। उपर्युक्त स्थिति में बिलकुल सीधे खड़े होइए। दोनों हाथ, कानों को छूते हुए ऊपर उठाइए। सांस छोड़ते हुए, धीरे-धीरे कमर मोड़कर हाथ, सिर सामने की ओर झुकाइए। सिर को घुटनों से स्पर्श कराने का प्रयास

योगासन और योगोपचार / ५३

करते हुए हथेलियाँ, पैर के पंजों के बानू से पृथ्वी पर टिकाने का प्रयास कीजिए। प्रयास की प्रारम्भिक स्थिति में जितना सम्भव हो (चाहे कम ही हो) उतना ही झुकीए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ जाएगा।

सास लेते हुए धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठिए। यही क्रम ३ से ६ बार तक दुहराया जाए।

निषेध—१. इस आसन में जबर्दस्ती बिलकुल नहीं करनी चाहिए।

२. शरीर का वजन, पूरे पैर के तलुवे पर ही पड़े। एकांगी वजन पड़ने से 'साइटिका' रोग हो सकता है।

साध—१. शरीर की पेशियों को शिथिल कर चर्बी घटाता है।

२. रीढ़ लचीली करता एवं ऊँचाई बढ़ाता है।

३. खर की शिथिलता दूर कर, कम्म-निवारण करता है। रोग-निवारण हेतु अधिक देर तक अभ्यास करना चाहिए।

अभ्यास-२४ : कमर का निचोड़

'सावधान' की स्थिति में सीधे खड़े होइए। हाथ सामने की ओर, पृथ्वी के समानान्तर फैलाइए। हथेलियाँ आमने-सामने हों। सास भरते हुए, हाथ तथा कमर के ऊपर का भाग शटके से बाईं ओर घुमाए। बायाँ हाथ तथा कमर के ऊपर का भाग तथा गर्दन यथा-

सांस छोड़ते जाइए।

पुनः सांस लेते हुए यही क्रिया दाहिनी ओर भी कीजिए। दोनों ओर, बारी-बारी से ६-६ बार यही क्रिया दोहराइए। कमर पर ऐसा थम पड़ना चाहिए कि जैसे कमर निचोड़ी जा रही हो।

अभ्यास २५ ; कुर्सी बनना

स्थिति—१. पैर के पजे, गूड़ी, घुटने मिलाकर सीधे 'सावधान' की स्थिति में खड़े होइए। हाथ पृथ्वी के समानान्तर, सामने की ओर फैलाइए। शरीर को समुह्य-मते हुए (Balanced) घुटने मोड़कर, बैठने जैसी क्रिया



होनी चाहिए।

में जा जाए। यह अभ्यास कम-से-कम ३ बार अवश्य किया जाए।

स्थिति—२. यही क्रिया दूसरी स्थिति में भी की योगासन और रोपीषचार / ५५

जाती है। सावधान की उपर्युक्त स्थिति में खड़े होकर, हाथ दोनों बाजू में पृथ्वी के समानान्तर फैलाए। सास छोड़ते हुए, धीरे-धीरे एड़ी ऊपर की ऊपर उठाएं, घुटने दोनों बाजू फैलाते हुए नीचे की ओर झुकें। कमर के ऊपर का भाग सीधा और हाथ फैले हुए रहें। कुछ देर रुककर, सास लेते हुए सीधे खड़े हो जाएं। यह क्रिया भी कम-से-कम ३ बार दोहराए।

अभ्यास-२६ : बैठकें लगायें।

सीधे खड़े होकर पजे, एड़ियां, घुटने सटा लें। हाथ स्वतन्त्रतापूर्वक झूलते रहे। शरीर का समस्त वजन पैर के पूरे तलवों पर ही पड़ता रहे। बैठक की स्थिति में भी एड़ी और पजे पृथ्वी से न उठें। घुटने भी निरन्तर आपस में मिले रहे।

सास छोड़ते हुए, हाथ मुलाते हुए, बैठक लगाइए। खड़े होते समय सास भरते जाइए तथा सटके से हाथ, सीने की ओर खींचिए। पूरी तरह खड़े हो जाने पर पुनः हाथ ढीले छोड़ दीजिए।

इस प्रकार ज. दी-बल्दी १२ बैठकें अवश्य लगाइए। यह विधि आम तौर से जो बैठकें लगाई जाती है, उनसे भिन्न एवं अधिक लाभकारी है।

अभ्यास-२७ : पैर की अंगुलियों पर खड़े होना।

अभ्यास-२५ की स्थिति—२ के अनुसार घुटने फैलाए हुए बैठ जाइए। दोनों हाथ सामने पृथ्वी पर टेंककर, शरीर का अधिकांश वजन हाथों पर ही डाल लीजिए।

दोनों पैरों की अंगुलियां अन्दर की ओर (तलवों की

ओर) मोड़िए । शेष तलुवों का भाग तथा एड़िया आपस में चिपका लीजिए । अब धीरे-धीरे शरीर का वजन, हाथों पर से हटाकर, पैर की (अन्दर) मुड़ी हुई अंगुलियों पर डालते हुए खड़े हो जाइए । पजे सीधे कर लीजिए ।

निर्देश—बैठे-बैठे, उसी स्थिति के जितने व्यायाम करना हो, करने के बाद शवासन अवश्य कर लीजिए ।

इसी प्रकार खड़े-खड़े किए जाने वाले अभ्यासों के बाद भी शवासन कर लेना चाहिए ।

अभ्यास-२८ तीव्र श्वासोच्छ्वास

(तीव्र श्वासोच्छ्वास की विधि अन्यत्र, कपालभाषी प्राणायाम के अन्तर्गत देखिए ।)

स्थिति—१. सावधान की स्थिति में खड़े हों । शिर ऊपर की ओर उठा लीजिए । आँखें ऊपर के किसी बिन्दु की ओर टकटकी लगाकर देखती रहे । ध्यान 'शिखा-स्थान' पर केन्द्रित हो । इस स्थिति में थोड़ी देर तक तीव्र श्वासोच्छ्वास करें ।

२. सावधान की स्थिति में खड़े हो । गर्दन सीधी रहे । आँखें पिलकुल सामने की ओर किसी बिन्दु पर पड़ी हों तथा ध्यान तालू पर केन्द्रित कर तीव्र श्वासोच्छ्वास करें ।

३. सावधान की स्थिति में खड़े रहकर गर्दन थोड़ा-सा सामने की ओर झुकाइए । सामने जमीन पर लगभग ५ फीट की दूरी के बिन्दु पर नेत्र टिका दीजिए । ध्यान भ्रूमध्य की सीध में आज्ञाचक्र पर स्थित हो । इस स्थिति में भी कुछ देर तक तीव्र श्वासोच्छ्वास कीजिए ।

निर्देश—१. श्वासोच्छ्वास के समय सीने में कोई पोशासन और रोशनीचार / १७

गति न हो, परन्तु पेट फूँचता और पिचकता रहे।

२ यही क्रियाएं मामने को ओर 45° तथा 60° के कोण पर शरीर को झुकाकर करना भी विशेष लाभदायक रहता है।

अभ्यास-२६ : आन्तरिक कुम्भक

सावधान की स्थिति में खड़े होइए। कमर के ऊपर के भाग को थोड़ा झुकाते हुए, अपने दोनों हाथ दोनों घुटनों पर जमा दीजिए। सांस बाहर निकालिए, पूरी शक्ति लगाकर बाहर निकाल लीजिए। यहाँ तक कि आपका पेट, रीढ़ की हड्डी से बिपक जाए। सांस को बाहर ही रोके रहिए। कुछ बेर तक इसी प्रकार सांस रोके रहने से शरीर Negative हो जाएगा।

१ शरीर को Negative करने के पश्चात् धीरे-धीरे सीधे खड़े होइए। अब बहुत अधिक मात्रा में तथा शीघ्रता से सांस लेकर पेट खूब फुला लीजिए। सांस को भीतर ही रोक लीजिए। गर्दन को झुकाकर, गले के गड्ढे पर हड्डी को टिका दीजिए। (जालन्धर बन्ध)। गुदा तथा मूत्राशय की पेशियों को भी संकुचित कर, ऊपर की लीजिए (मूलबन्ध)। अब शरीर में कंपन पैदा हो जाए, तब दोनों 'बन्ध' खोलकर, धीरे-धीरे (बिना आवाज) अधि-से-आधिक समय में, सांस छोड़िए। (Complete control on your breath)

२ अब पैरों को लगभग ६ इंच दूर रखकर उपर्युक्त दोनों क्रियाएं सांस बाहर रोके रहने तथा सांस भीतर रोके रहने की कीजिए।

३ पैरों को लगभग डेढ़ फीट की दूरी पर समानांतर

जमाइए। सास भरकर जालन्धर बन्ध तथा मूलबन्ध लगाइए। अपान (जो शक्ति सास को मुँह, नाक, गुदा गै से बाहर फँकती है) तथा प्राण (जो शक्ति सास दर से जाती है) को नाभिचक्र पर मिलता हुआ भव कीजिए। ययासम्भव कुम्भक कीजिए। बाद में रे-धीरे सास छोड़िए।

निर्देश—इस प्राणायाम के बाद गहरे साँसे लीजिए। (यार पेट भरसक फूलता तथा पीठ की हड्डी से थपता रहे।

शरीर कीला छोड़कर थोड़ा विषाम कर लीजिए।

अभ्यास-३० : गर्दन के व्यायाम

निर्देश—निम्नलिखित अभ्यास (Blood Pressure) रोगियों को नहीं करना चाहिए।

साधन—१. गर्दन की नसों में तनाव होने से मस्तिष्क आँखों का रक्त-संचालन तीव्र और व्यवस्थित होना।

२. बुद्धि, दृष्टि और सार शक्तियों का विकास होता है।

विधि—दोनों घुटने, पैर पीछे की मोड़कर, दाहिने पैर का अंगूठा, बायें पैर के तलुवे पर जमा कर बैठिए। दोनों हाथ घुटनों पर जमा कर, सीधे खनकर बैठिए। (पूर्ण विधि जानने के लिए, इसी पुस्तक में व्याख्यान देखिए।)

१. साँस लेते हुए, गर्दन को हलके से झटके के साथ धीरे और घुमाइए। गर्दन सामने साते हुए साँस छोड़िए। फिर से साँस लेते हुए गर्दन को दाहिनी ओर मोड़िए।

बोधासन और रोमोपचार / २३

सामने आकर सांग छोड़िए। यही अभ्यास दोनों दिशाओं में १०-१० बार कीजिए।

२. माग लेने हुए, गर्दन को यथासम्भव पीछे की ओर झुकाइए। सांग छोड़ते हुए, गर्दन सामने (सीधे) लाइए। पुनः माग लेने हुए गर्दन को मोचे की ओर इतना झुकाइए कि ठोड़ी, गले के गड्ढे को स्पर्श करने लगे। सांस छोड़ते हुए, गर्दन को पुनः त्रिषकुल सीधी कीजिए। यह अभ्यास भी १०-१० बार कीजिए।

३. अब गर्दन को झुकाते हुए, धीरे-धीरे सांस भरते हुए बायाँ कान, बायें कन्धों से स्पर्श करते हुए, पीछे की ओर ले जाइए। पीछे की ओर झुकी हुई गर्दन अब भी पीछे से घूमती हुई दाहिनी ओर आए। दाहिनी ओर का कान, बायें कन्धों का स्पर्श करता हुआ गर्दन सामने आकर सीधी हो जाएगी। सांस लेने का क्रम यही समाप्त होगा।

अब पुनः धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए दाहिने कन्धे, पीठ तथा बायें कन्धों की स्पर्श करके आती हुई गर्दन, सामने आकर सीधी हो जाएगी। दोनों ओर गर्दन बारी-बारी से घुमाने पर एक चक्र होगा। यह अभ्यास इसी प्रकार के ५ चक्रों में समाप्त करें।

४. बजासन में ही बैठे रहिए। एक हाथ से ठुड्डी को तथा दूसरे हाथ से शिर को सभालिए। गर्दन को एकदम डीला छोड़ दीजिए अर्थात् नशों में जरा भी झुकाव न रह जाए। ठुड्डी को हाथ से थोड़ा ऊपर उठाते हुए, शिर को हलके से झटके के साथ कन्धों की ओर इस प्रकार झुकाइए कि गर्दन की नसे चरमरा उठें। यही क्रिया दूसरे कन्धों की ओर भी करें। यह अभ्यास केवल

२-१ बार कर लेना पर्याप्त है, परन्तु इसमें अत्यम आवश्यकता है। अक्सर हज्जाम तथा मालिश वाले भी इसी प्रकार गर्दन को झटका दिए करते हैं।

अभ्यास-३१ : आँखों के व्यायाम

साम—आजकल अल्पायु में ही अधिकांश व्यक्ति विभिन्न नेत्र-रोगों से पीड़ित दिखाई पड़ते हैं। उन्हें अभ्यास बहुत लाभदायी होंगे।

१. आँखों के समस्त रोग नष्ट होकर, दृष्टि-विकास होता है।

२. अभ्यास करने वाला भावी नेत्र-रोगों से सुरक्षित रहेगा।

३. आँखों के मोचे पड़ जाने वाले गड्ढे, साँई, कार्पन, तथा सूजन आदि ठीक हो जाते हैं।

४. झटके तथा 'हिलोटिज्म' के अभ्यासियों धारणाशक्ति में आश्चर्यजनक विकास होता है।

स्थिति—बय्यामन में बैठिए। अभ्यास के लिये गर्दन बिलकुल स्थिर रहे।

विधि—सारा दृष्टानुसार और सुविधानुसार सामान्य रखते हुए, रोड़ की हड्डी को बिना तनाव परन्तु बिनाकुल सीधी रखे। गर्दन न हिले।

१. बाईं ओर तथा सामने कोई बिन्दु निर्दिष्ट कीजिए। आँखों की पुतलियाँ, झटके से बाईं ओर बिन्दु को देखने के लिए घुमाइए। झटके से ही, पुनः को, सामने के बिन्दु को देखने की स्थिति में लाइए। बारह बार इसी प्रकार अभ्यास कीजिए।

२. अब दाहिने कान की मीथ में कोई बिन्दु निश्चित कर लीजिए। झटके से आख की पुतलियां दाहिने ओर के बिन्दु को देखकर, सामने के बिन्दु पर वापस लौटें। ऐसा ही १२ बार करे।

३. ऊपर की ओर कोई बिन्दु निश्चित कर लें। केवल आख की पुतलियां झटके से ऊपर के बिन्दु पर आकर टिक जाएं। यह अभ्यास भी १२ बार किया जाए।

४. यही क्रिया नीचे के किसी बिन्दु को देखने तथा पुतलियां झटके से वापस लाकर, सामने के बिन्दु पर जमाते हुए १२ बार अभ्यास कीजिए।

५. इस बार पुतलियों को गोल घुमाते हुए अभ्यास करना है। उपर्युक्त निश्चित किए हुए चारों बिन्दुओं पर क्रमशः नीचे, बायें, ऊपर, दाहिने, नीचे, फिर सामने के बिन्दुओं पर दृष्टि होते हुए, पुतलियां गोल घूमें। दूसरी बार नीचे, दाहिने, ऊपर, बायें, नीचे से होती हुई दृष्टि, सामने के बिन्दु पर आकर रुक जाए। यह एक चक्र हुआ। इस प्रकार के ३ चक्रों में बारी-बारी से पुतलियां गोल घुमाइए।

निर्देश—इस व्यायाम से पूरा-पूरा साम उठाने के लिए गर्दन बिल्कुल स्थिर रहे। केवल पुतलियां और दृष्टि ही निर्देशानुसार घूमें। नेत्रों की नसों पर दबाव अवश्य महसूस हो।

अभ्यास-३२ : मुक्त भ्रष्टहास

भावश्यकता—दुःखों से भरे हुए इस जीवन में हम खुलकर हंसना भी भूल गए हैं अतः हम हर क्षण किमी-न-किसी विषाद से भरे रहने हैं।

साभ—१. शरीर में ५ करोड़ ४० लाख नाडियां हैं, जिनमें से केवल ७२००० ही साधारण अवस्था में कार्यरत हो पाती हैं। मुक्त अट्टहास से सभी नाडियां कार्यरत हो जाती हैं।

२. दिन भर हृत्कापन और प्रमन्नता रहेगी।

३. कार्यक्षमता बढ़कर, दुःख प्रभावहीन हो जाएगा।

विधि—व्यासन अथवा किसी भी सुखासन में बैठ जाए। सास पर्याप्त भर लीजिए। दोनों हाथ उठाकर इतनी जोर से हसिए कि कमरे की दीवारें, छत, फर्श, आसपास का वातावरण सभी कुछ हमता हुआ प्रतीत हो। शरीर का एक-एक रोम इस अट्टहास से कम्पित हो जाए। ३ बार अट्टहास कीजिए।

सिंहनाद—विधि 'सिंहासन' के अन्तर्गत अन्यत्र देखिए। प्रतिदिन ३ बार सिंहनाद भी अवश्य ही किया करें।

—शान्ति पाठ—

आवश्यकतानुसार व्यायाम करने के पश्चात् मन तथा वातावरण की शान्ति हेतु शान्तिपाठ भी कर ले :

ॐ शोः शान्तिरन्तरिक्षं, मम शान्तिः पृथिवी शान्तिः रथ शान्तिरोपधाय शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिः विद्वदेवाः शान्तिः ब्रह्मा शान्तिः सर्वग्य शान्तिः। शान्तिः देव शान्तिः सामा शान्तिरेधि शान्तिः। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥ॐ॥

१. वय्यासन

विशेष—यह सामान्य भोजन के तुरन्त बाद किया जा सकता है। मुड़ापे की गिमिटिंग को रोकने में सर्वोत्तम है। १५ मिनट से आधा घण्टे तक किया जा सकता है।

साध—१. अग्निमांष को दूर कर, पावन-सन्नि यज्ञाता है। कब्ज का निवारण करता है।

२. तीव्र रक्तपाप को शाम्त कर सामान्य बनाता है।

१४ / दोहासन और रोगोपचार



३. साइटिका रोग में लाभकारी है। पैर व जांघों के लिए लाभदायक है।

४. मानसिक निराशा को दूर कर, स्मृति-ह्रास को दूर करता है।

५. स्त्रियों के मासिक धर्म मध्वन्धी रोगों का



निराता है।

विधि—पैरों को घुटनों से मोड़कर पीछे रखने दीजिए। पैरों के तलवों जाकास की ओर हों। पैर का दाहिना अंगूठा, बायें पैर के तलवे पर रखें, मुड़े हुए पैरों पर बैठ जाना चाहिए। घुटने

योगाभ्यास और योगोपचार / ६५

में मिले रहें। कमर के ऊपर का भाग विशुद्ध सीधा रहना चाहिए। दोनों हाथ, दोनों घुटनों पर जमा कर रखना चाहिए। इसमें सामान्य रहेगी। बहुत मोटे व्यक्तियों को पैर मोड़ने में यश कष्ट होता है, उन्हें धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

२. युक्त वज्रासन

विशेष—यह आसन, वज्रासन की ही पूर्ण स्थिति है। इसके अभ्यास से बुढ़ापा पास नहीं आता। यह आसन भी भोजन के तुरन्त बाद किया जा सकता है।

लाभ—१. गेरुइण्ड, पीठ की पेशियों और वस्तिरेण का अच्छा व्यायाम हो जाता है।

२. पेट की नल्लो का अच्छा व्यायाम हो जाने से पाचन-शक्ति तीव्र होती है।

३. यथासीर वाले रोगियों को काफी लाभ पहुंचाता है।

४. स्त्रियों के वातपन को दूर कर, गर्भधारण के योग्य बनाता है।

५. पीठ के दर्द को मिटाता है।

विधि—वज्रासन की स्थिति में बैठिए। घुटने सटे रहें। धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकते हुए पीठ के बल लेटिए। प्रारम्भिक अवस्था में यदि आप सन्तुलन स्थिर न रख सकें तो कुहनियों का सहारा लेते हुए, धीरे-धीरे अपने घट को पीछे ले जाएं। सिर को यथासम्भव पीठ की ओर झुकाकर, पृथ्वी पर टिका दीजिए। उदर तथा सीने को भरसक ऊपर की ओर उठाए रखकर कमानी की तरह बना लीजिए। आखें बन्द रखें। व्यास की गति

सामान्य रोगी । घुटने जमीन से ही सटे रहना चाहिए ।
उठते समय सावधानी से धीरे-धीरे चले ।

निर्देश—यह आसन ५ मिनट से अधिक न किया जाए । कुछ देर विराम कर पुनः प्रारम्भ कर सकते हैं ।



३. भुजाङ्गसन

लाभ—१ यस्तिप्रदेश का विकास होता है ।

२ महिलाओं के गर्भपात अथवा गर्भव्युत होने का रोग नष्ट होता है ।

३. जिनकी कामेन्द्रिया अल्पविकसित हों, उन्हें लाभ पहुँचता है ।

४ पेट के विकारों में लाभ पहुँचाना तथा तीव्र रक्त वाय को शांत करता है ।

५ पीठ के दर्द तथा लिवर (जिगर) के रोगियों को लाभकारी है ।

विधि—बक्यास में बैठिए । दोनों हाथ जार्हों पर रखिए । धीरे-धीरे श्वास लेते दोनों हाथ, कानों से चिपकाते ऊपर उठाइए । धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए, उसी स्थिति में मामने की ओर इतना झुकिए कि माथा, पृथ्वी का स्पर्श करने लगे । यथासम्भव सांस बाहर ही रोके रखकर कुम्भक कीजिए । धीरे-धीरे सांस लेते हुए पूर्व स्थिति में वापस आ जाइए । हाथ वापस नीचे लाइए ।

योगासन और रोगोपचार / ६७

स्वास्थ्य—बन्धन हटाने के लिए, हाथों की पूरी साफ़र, पैरों को बसाए। सांग छोड़ते हुए, फिर धीमी गति से सदाए। सांग मात्र ही रोकें रहकर कुछ देर तक इसी स्थिति में बने रहिए। कई बार यही किया हुआ है।

ध्यान—आश्विनक शायना के जन्मांगों, मूमांगों पर ध्यान केन्द्रित करें।



४. भुजंगासन

भाषा—१. स्त्रियों के अंग Ovaries तथा Uterus स्वस्थ होते हैं।

२. प्रदर, अति मासिक-स्राव (डिस्मेनेरिया) तथा अल्प रजःस्राव (एमेनेरिया) आदि रोगों में आराम पहुंचाता है।

३. कब्जियत को दूर कर, भूख बढ़ाता है।

४. यकृत (Liver) के रोगों को दूर कर, रक्त बनाने में सहायक होता है।

५. कामोद्भवां को विकसित करता है।

विधि—कम्बल पर पेट के बल बिलकुल सीधे लेट जाइए। पैर के पंजे भी पृथ्वी के समानान्तर तथा तलवे

आकाश की ओर उन्मुख हों। हाथों को आधा मोड़कर, बाजू में कंधों के पास रखें। गहरी सांस खींचते हुए हाथों को कंधों से ही चिपके रखकर, धीरे-धीरे छाती, पीठ, सिर आदि को पृथ्वी से यथासम्भव ऊपर की ओर उठाइए। नाभि और पैर जमीन से चिपके रहें। गर्दन आकाश की ओर उठे, ऊपर की ओर देखते रहिए। हाथों को जमीन पर टेककर, कमर के ऊपर के भाग को यथा-सम्भव और ऊपर उठाइए। सांस रोके रहिए। सांस छोड़ने हुए धीरे-धीरे नीचे आओ। छ बार तक बार-बार दुहराओ।

निर्देश—हाथों को यथाशक्ति मुक्त रखिए। शरीर का जरा भी भार हाथों पर न पड़े।

स्वास्थ्य—भोजन के बाद का उदराध्मान तथा पीठ की थकावट दूर होती है। रीढ़ में खोच आती है। पीठ की पेशियों के रक्तसंचार में वृद्धि होती है। कमर के निरन्तर दर्द में लाभकारी है।

योगाभ्यास—योगाभ्यासी ४-५ मिनट का कुम्भक लगाकर कुण्डलिनी-आगरण करें।



५. साड़ासन

ताम्र—१. मेढबण्ड फैलकर, ऊंचाई बढ़ाने में अत्यंत सहायक सिद्ध हुआ है।

२. महिलाएँ शर्भावस्था की स्थिति में छठों मास तक इसका अभ्यास कर सकती हैं। स्त्रियों की कमर, कूल्हे, सीना आदि इसके निरन्तर अभ्यास से सुदौल बनते तथा यौवन बना रहता है।

३. पाचन-संस्थान के दूसरे और तीसरे द्वार खुल जाते हैं।



४. सुबह ३-४ गिलास ठंडा पानी पीकर (शौच से पहले) साड़ासन में, लगभग २०० पग घूमने से कब्ज दूर होकर, पाचन साफ आता है।

५० / दोषावन और रोगोत्पार

प्रथम—दस मिनट तक साड़ासन का अभ्यास करने से श्वसनन जैसा लाभ पहुँचता है।

एक-एक पैर आगे-पीछे रखकर, सन्तुलन बनाने हुए भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

ताड़ासन शीर्षासन का विपरीत आसन है। अतः शीर्षासन के बाद इसे भी करने में पर्याप्त लाभ होता है।

विधि—पैर के पजे, एड़ी, घुटने आपस में मटे हुए रखकर सावधान की स्थिति में खड़े होइए। हाथ धीरे धीरे सीधे ऊपर उठाते हुए, केवल पंजों के बल ऊपर की ओर उठने का प्रयास कीजिए। हाथों की अंगुलियाँ एक दूसरे में घुसकर, सिर उठाकर हथेलियों को देखने का प्रयास करते हुए, शरीर को ऊपर की ओर खींचिए। पूरा शरीर का भार केवल पंजों पर ही रहे।

निर्देश—गर्भवती महिलाएं छठवें मास के बाद इस आसन को कदापि न करें।

६. सर्वांगासन

साधन—१. (Thyroid Glands) घुस्तिका ग्रन्थि : खून का प्रचुर संचार होता है।

२. प्रजनन अंग, कामेन्द्रियो और हृदिद्यो, न पिकास होता है।

३. पाचन-क्रिया तीव्र होती है।

४. फीज-पाव, फोता बड़ना, दमा, हृदय की धड़क बढ़ना आदि रोग ठीक होते हैं।

५. सर्सी, सिर-दर्द आदि रोगों में पर्याप्त लाभ होता है।

६. स्त्रियों के कष्टार्त्तक। मासिक प्रवाह के समय कठ

पीडा भादि) में माभ पहुँचाना है ।

७ प्रवेह, मासजन, मोटापा, रागाहता आदि दूर करना है ।

नियत—१ एक बार में ५ मिनट से अधिक यह व्यासन न करें । श्वासन कर, विश्राम के बाद पुन. कर सकने हैं ।

२. इसके बाद इसके विपरीत आसन (पद्मासन, मत्स्यासन या उष्ट्रासन) भी उतनी ही देर तक करें ।

३. १४ से कम आयु वाले यह आसन न करें ।

४ तीन बार में अधिक यह आसन न करें ।



विधि—चोपरत कम्रल विछाकर श्वासन की स्थिति में बिलकुल सीधे लेट जाएं । धीरे-धीरे सांस छोड़ते हुए, दोनों पैर हवने ऊपर ले जाए, कि धड़ तथा टांगों में ३०° अंश का कोण बन जाए । कुछ क्षण रुक-

कर सांस ले लें। अब पुनः सांस छोड़ते हुए ६०° का कोण बनावें। यहाँ भी रुककर सांस लें और सांस छोड़ते हुए, पैरों को पृथ्वी के लम्ब रूप अर्थात् ९०° के कोण तक सीधे ऊपर उठा दें।

अब पैरों को थोड़ा सिर की ओर झुकाते हुए, कमर को हाथों का सहारा दीजिए। हाथों के सहारे, कमर तथा घड़ को भरसक ऊपर उठाकर बिलकुल सीधा कर दीजिए। चित्र के अनुसार दुधड़ी, गले के गड्ढे पर बैठकर जालन्धर-बन्ध बन जाए। गर्दन के बाद का घड़ तथा पैर बिलकुल मीघे आकाश की ओर उठे रहें।

अन्य विधियाँ—कुछ अन्य योगाभ्यासी सर्वांगासन के साथ ही अन्य क्रियाएँ भी किया करते हैं। जिज्ञासु पाठकों के लिए वे भी प्रस्तुत हैं।

१. पैरों को बाजू में 'बी' के आकार में फैलाया जा सकता है।

२. आगे-पीछे पैर फैलाए जा सकते हैं (चलने जैसी स्थिति में)।

३. घड़ को बायें-बायें मोड़ने का अभ्यास भी किया जा सकता है।

४. ऊपर ही ऊपर, पैरों को पद्यासन की स्थिति में लाने का अभ्यास कीजिए।

५. ऊपर ही ऊपर, पैर इस प्रकार ऊपर-नीचे चला-इए, जैसे माइकल चला रहे हों।

६. बिना हाथों का सहारा दिए, सर्वांगासन करने का अभ्यास कीजिए।

७. शीर्षासन

साम.—१. शीर्षासन करने से शनिद्रा, आच, रुन्ध्र व लीवर आदि रोग दूर होकर पाचन-क्रिया ठीक होती है।

२. मन-निष्कासन तथा स्वमन-निरूपण को सम्यक् व सफल बनाता है।

३. जननेन्द्रिय-सम्बन्धी स्त्री-पुरुष रोगों को ठीक करता है।

४. स्त्रियों का वन्द्यारोग दूर कर, उन्हें गर्भ-धारण करने के योग्य बनाता है।

५. हार्निया, वीर्य-दोष, मनोरिया (मुजाह), सिफिलिस (गर्मी) आदि रोग नष्ट होते हैं।

६. आँख-कान-नाक-सम्बन्धी रोग तथा न्यूरिस्तेनिया को ठीक करता है।

७. सामान्य से ३३% अधिक (Oxygen) प्राणप्रद वायु सोखने की शक्ति निर्माण करता है।

८. मानसिक असन्तुष्टि को ठीक कर, मन को क्रियाशील और आशावादी बनाकर धारणा-शक्ति में वृद्धि करता है।

९. स्त्रियों के (Ligaments) अस्थि-मज्जा-बन्धन को आराम पहुँचाता है।

१०. गर्भाशय, के समस्त रोग, आश्चर्यजनक रूप से दूर करता है।

११. पृथ्वी के गुह्रवाकर्षण के कारण, हृदय को ओर खींच तोड़ होकर, अन्य अंगों को स्वस्थ रखता है।

१२. सुषम्ना नाड़ी का प्रवाह बदलने से स्मरण-

७४ / योगासन और रोगोपचार



शक्ति जोड़ होती है। ब्रह्मचर्य की रक्षा होने से वीर्य शुक्र ओज में परिणत हो जाता है।

१३. शरीर तथा मुख की मूरियां समाप्त कर, युवा-वस्था भी शक्ति और उत्साह में परिवर्तन करता है।

१४. दीर्घासन सभी आसनो का राजा माना गया है।

अवधि—प्रारम्भिक अवस्था में १५ मिनट से प्रारम्भ कर, प्रति सप्ताह आधा मिनट बढ़ाते हुए १२ मिनट तक कर सकते हैं।

रोग की अवस्था में एक बार में ही २४ मिनट तक किया जाए।

साधनानी—दीर्घासन मदैव ही, केवल प्रातःकाल में किया जाए। दीर्घासन के बाद में भी-दूध का सेवन प्रचुर मात्रा में किया जाना चाहिए। यह आसन एक दिन में एक बार में अधिक न किया जाए।

विशेषता—गर्भवती तथा रजस्वला स्त्रियां भी यह आसन कर सकती हैं।

निषेध—१. कान बहना, दर्द, लहम आदि की स्थिति में यह आसन कदापि न करे।

२. सिर में चक्कर (Vertigo) तथा Thombosis में नहीं करना चाहिए।

३. जिनकी आंखें लाल रहती हों अथवा १५० से अधिक तथा १०० से कम रक्त-चाप वाले व्यक्तियों को दीर्घासन वर्जित है।

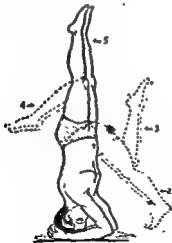
४ दीर्घासनीन कोष्ठबद्धता हटने तक, यह आसन न करे।

४. कमजोर हृदय वाले व्यक्ति यह आसन बहाल न करें।

५. पकान वाले लोगों वगैरह के समस्त आघातों के बाद एक सप्ताह तक अश्वत्थाम के रोगी भी यह आसन न करें।

७. भारी पेट, भोजन के बाद, यदि आसनास में पोट मरने वाली वस्तु हो तो भी ऐसी स्थितियों में सीता-सन करना घातक होगा है।

८. सीपॉसन के बाद तुरन्त ही हवा में मन निवर्तित तथा इस आसन के समस्त एक घटे के पहले (आसन के बाद) स्नान बहाल न करें।



६. सादासन या दधामन इस आसन के बाद अवश्य करें।

विधि—१. कमंडल को चौपरत करके बिछाइए। विंसी गमछे को एक गेंदुरी बनाकर सिर के नीचे अवश्य ही रखिए। घुटनों और पंजों के बल बैठकर, दोनों हाथों का गस्सा बना लीजिए। कुहनियों का समबाहु त्रिकोण बनाते हुए, सिर के पीछे गस्सा लगाकर, सिर को गमछे की गेंदुरी पर टिकाइए।

२. हाथ और पंजे इसी स्थिति में रखते हुए, धीरे-धीरे अपनी कमर को इतना ऊपर उठाइए कि घुटनों तथा पैरों में सनाय छा जाए।

३. अब घुटनों को छाती के विजकुल पास तक लाइए तथा शरीर का सन्तुलन बनाए रखते हुए, अपने पैरों के पंजे उठाकर, घुटने मोड़कर पिदलिया जांघों से मटा लीजिए। (सन्तुलन बनाने के लिए कुछ दिनों तक केवल यही अभ्यास कीजिए।)

४. सन्तुलन बन जाने पर पीठ और निम्व की पेशियों को सिकोड़कर, मुड़े हुए घुटने रखते हुए, जाँघें सीधी कर लीजिए। इस स्थिति में एडियां जांघों से सट जावेंगी।

(पुनः ४-५ दिन तक यही अभ्यास कीजिए।)

५. पाचवी स्थिति, शोर्षामन की पूर्ण स्थिति है। शरीर का पूर्ण सन्तुलन रखते हुए, निर्भीकता से, घुटने खोलते हुए, धीरे-धीरे पैर ऊपर की ओर ले जाइए। इसमें पूरा शरीर विजकुल सीधा रखते हुए, पृष्ठी से समकोण बनाइए।

१५ मितियों के मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों तथा कल्याणन में भी पर्याप्त लाभ पहुँचाता है।

ध्वनि—इसका अभ्यास आधा मिनट से क्रमशः बढ़ाते हुए एक घंटे तक किया जा सकता है।

विधि—चोपरत कम्वल विछाकर शवासन की स्थिति में बिलकुल सीधे लेट जाइए। सर्वांगसन की तरह धड़ तथा पैरों को ऊपर की ओर उठाकर पृथ्वी में समकोण बनाइए। अब पृथ्वी पर कुहनी टेककर, नितम्बों को हेलियो का सहारा दीजिए। अब पुनः पीठ तथा पैर बिलकुल सीधे में रखते हुए पृथ्वी से शरीर का ४५° का कोण बनाइए। इस स्थिति में ठुड्डी, गले के गड्ढे से मिठाकर जालन्धर-बन्ध नहीं बनाएंगी, परंतु जोम से तालू के कठोर और कोमल भाग की सन्धि का स्पर्श करते हुए जिह्वा-बन्ध बनाइए।

नियम—यदि कठ से कड़वा-सा रस प्रवाहित होने लगे तो अभ्यास स्थगित कर दीजिए। १४ वर्ष से कम आयु वाले भी इसे न करें।

६. शलभासन

लाभ—१. उदर एवं फेफड़े-सम्बन्धी विकारों में अत्यन्त लाभदायक है।

२. लीवर, किडनी, पैंक्रिया आदि अंगों को स्वस्थ बनाकर जीवन-वृद्धि करता है।

३. शलभासन से पाचनशक्ति सुधरकर भूख बढ़ती है व थमसता ठीक होती है।

४. मानसिक निराशा को शान्त कर, स्मृति-विनास में सहायक है।

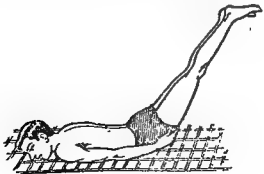
योगासन और रोमोचचार / ७६

५. महिलाओं के गर्भाशय-गम्बन्जी रोगों में भी लाभ पहुंचाता है ।

६. कटि-विकारों के लिए उत्तम आसन है ।

विशेष—हजासन, भुजगानन आदि के साथ करने से विशेष लाभ वृद्धि ।

विधि.—घोपरत कम्यन विद्याकर, पेट के बल, बिलकुल सीधे लेटिए । ठुड्डी जमीन पर टिकी रहे तथा माक-माया कुछ ऊपर उठा रहे । आकाश की ओर खुली रखकर, जाघों के नीचे दबा सीजिए । सास लेते हुए, बायें पैर को भरसक ऊपर की ओर उठाइए । सास छोड़ने हुए धीरे-धीरे नीचे लाइए । अब दाहिने पैर से भी यही अभ्यास दोहराइए । अच्छी तरह अभ्यास हो जाने के पश्चात् दोनों पैर के पंजे, घुटने तथा जाघें सटाए हुए, एकसाथ भरसक ऊपर उठाइए । सीने तथा हाथों पर पूरा भार रखते हुए नाभि जमीन से छूती हुई रहे ।



सन्तुलन बनाए रखने के लिए हथेलियों से जाघों को सहारा दिया जा सकता है।

ग्रन्थ विधियाँ—कुछ अभ्यासों, छातों तक गर्दन भी उठाकर हाथों का कोण बनाकर, नितम्बों पर रखते हैं।

इस आसन के साथ कुम्भक भी किया जाता है।

निर्देश—रोगों की अवस्था में ३ बार से बढ़ाकर ॥ बार तक किया जा सकता है। हमने अधिक चक्रम करें।

१०. धनुरासन

लाभ—१ आमाशय और आंतों को सजल बनाकर मल-निष्कासन तथा पानन-गवित में वृद्धि करता है।

२. मेरुदण्ड लचीला बना रहने से युवावस्था बनी रहती है।

३. चर्बी का नाश कर मोटापा कम करने में अत्यन्त सहायक है।

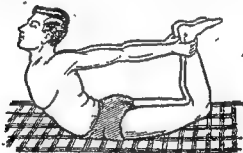
४. गठिया-वात रोग में लाभदायक है। हाथ-पैर तथा अन्य सहायक अंगों की पेशियों को दृढ़ और पुष्ट करता है।

५. यौन-विकार, मासिक धर्म सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है।

विधि—चोपरत कम्बल बिछाकर पेट के बल लेट जाय। ठुड्डी पृथ्वी का स्पर्श करती रहे। पैरों को मोड़कर जाघों से सदा लीजिए। पंजों के नाचे, टखनों को दोनों हाथों से अच्छी तरह पकड़ लीजिए। नाभि पृथ्वी पर टिकी रहनी चाहिए। श्वसन सामान्य गति में

ही चमती रहेगी। हाथों, जांघों की पैगियों से संकुचन करते हुए, घड़, गर्दन, पैर आदि तान कर, तने हुए धनुर की आकृति बनाकर रस्साकनी-सी कोजिए। पैर तथा घुटने चिपके हुए ही रहें। घुटने मुड़कर कन्धों की ओर से धा जाने चाहिए।

- धन्य :—धनुरासन की स्थिति में सन्तुलन बनाते हुए आगे-पीछे झुकने का भी अभ्यास किया जाता है। इस आसन के साथ कुम्भक भी किया जाता है।



११. पश्चिमोत्तानासन

लाभ—१ स्वप्नदोष और शुक्र तारत्व के दोषों का निवारण कर पुरुषत्व प्रदान करता है।

२. अग्निमांश तथा कब्ज हटाकर, बवासीर में लाभ पहुँचाता है।

३. बुढ़ापे को रोकता है। कटिशूल में लाभदायक है।

४. स्त्रियों के प्रदर व प्रमेह रोगों में अत्यन्त

सामकारो है ।

५ ध्वज-भंग, पीठ-दर्द, गठिया, वात आदि रोगों में पर्याप्त लाभ पहुंचता है ।

विधि—पैर फैलाकर सीधे बैठ जाइए । दोनों पंजे, घुटने व जांघें सटी हुई हों । हथेली जांघों के बाजू में रखकर बैठिए । जब पैरों के अंगूठे, हाथों से पकड़कर, धीरे-धीरे दबाव छोड़ते हुए, सिर को घुटनों से स्पर्श कराने का प्रयास कीजिए । ऐसी स्थिति में, दोनों कुह-निया फर्श से टिक जाएगी । ध्यान रहे कि घुटने जरा भी न मुड़ें, जांघ, पिंडलिया, एड़िया वृद्धी से सटे रहें । जब तक सरलता हो, बाह्य कुम्भक भी करें ।

अन्य विधियाँ—कठिनाई होने पर, एक पैर मोड़कर तनवे, जांघ से सटा ले और उपर्युक्त किया करें । पैर बदलकर अभ्यास दुहराइए ।

कुछ अभ्यासी एक-एक पैर सीधा उठाकर, सिर झुकाकर, हाथ सीधे रखते हुए भी शक्तिमोक्षानासन करते हैं ।



भाष्यारिम्भक—कुण्डलिनी-आगरण हेतु एक घण्टे तक इसका अभ्यास किया जाता है । ऐसी स्थिति में अनाहत नाद सुनाई पड़ने लगता है ।

योगासन और योगोच्चार / ८३

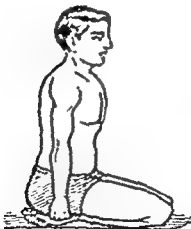
[illegible]

१३. **एक संज्ञा**

॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥
 ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

1. 2017-2018

१. विनाश के उपरान्त, राज्य काये के अन्तर्गत



४ आध्यात्मिक स्वरूप का ज्ञान होता है ।

विधि—पयासन की स्थिति में बैठकर हाथ एड़ियों के ऊपर रखिए। हथेलियाँ नीचे की ओर रहनी चाहिए। परोर बिनाकुल सीधा तथा दुष्ट धूमध्य पर

स्थिर रहेगी।

धारणा—आज्ञा चक्र, मानसिक दृष्टि, अन्तःप्रज्ञा, अन्तःप्रेरणा और आत्म-नियन्त्रण पर ध्यान केन्द्रित रहेगा।

विशेष—यह आसन चाहे जब, चाहे जितनी देर तक किया जा सकता है। हर स्थिति में बिलकुल निरापद आसन है।

१३. हस्तासन

लाभ—१ युवावस्था की विशेषताएँ—शक्ति, उत्साह, स्वास्थ्य, स्फूर्ति और सोच सदैव यनी रहती है।

२ मधुमेह (Diabetes) का रोग जड़ से आराम होता है।

३ (Adrenaline) के नियमित रससाव होता है।

४ क्रोध और चर्बी घटाने में भारी सहायता मिलती है।

५ प्रमेह रोगों का अच्छा इलाज है।

६ यौवन प्राप्त लड़कियों को इस आसन का नियमित अभ्यास करना चाहिए।

७ स्त्रियों के कष्टार्तव, उदर-विकार, पीठ व गर्दन के लिए विकारों में लाभदायक है।

विधि—बोपरत कम्बल बिछाकर, पयासन की स्थिति में बिलकुल सीधे बैठ जाइए। सर्वांगासन की भांति ३०°, ६०°, तथा ९०° पर सास लेते हुए, झुककर छोड़ते हुए, कमर पेटों को उठाकर बिलकुल ऊपर, सीधे कर दीजिए। हाथ पीठ की ओर, फर्श पर बिलकुल सीधे जमे रहना चाहिए।

अव्यवस्थित हो जावेंगी।

१४. पदाविरासन

साम्भ—१. श्वास, चाई या दाहिनी नासिका छिद्र से बदलने में पूर्ण सहायक है। कुछ देर निरन्तर इसी आसन में रहने से (सुषुम्ना) दोनों नासिकाओं से श्वास प्रवाहित होने लगता है।

२. प्राणायाम की तैयारी में अत्यन्त सहायक योगासन है।

३. शिथिलीकरण होता है।

४. वज्रासन के समस्त लाभ प्राप्त होते हैं।

विशेष—यह आसन भी वज्रासन की तरह किया



भी समय किया जा सकता है। १५ मिनट तक अभ्यास करना चाहिए।

विधि—वज्रासन में बैठ जाएँ। दोनों हाथों की

हथेलियाँ (अथवा मुट्ठी बांधकर) दोनों भुजाओं के नीचे काँप में दबा लीजिए। हाथों का यथासम्भव दबाव छाती पर बनाइए। आँखें बंद रखिए तथा श्वासो-च्छ्वास का निरीक्षण करते रहिए।

१५. ध्वनियोग आसन

साम - १ बाहरी बिंदुओं से काटकर, मन को अन्दर की ओर मोड़ने तथा गहरे ध्यान में उतारने का अच्छा साधन है।

२. नाद योग-श्रवण करने का सुन्दर आसन है।

३. मन एकाग्र होकर, आन्तरिक ध्वनियाँ स्पष्ट सुनाई देती हैं।

विधि—बायें पैर की एड़ी, गुदा तथा मूत्र-मार्ग के बीच के कोमल स्थान पर जमा कर, दाहिने पैर का पंजा, दाईं जाँघ पर जमाना सिद्धासन कहलाता है।

सिद्धासन में बैठकर होठों को गोल कीजिए (जैसे



सीटों बजा रहे हो)। अब मुह से भीतर की ओर सिस-कौरी-सी भरते हुए, सास खींचिए। सास छोड़ते हुए धीरे-धीरे सिर पीछे की ओर ले जाएं।

अब अंगूठे से कान, तर्जनी से आँखें, मध्यमा से नाक के दोनों छिद्र तथा चौथी और पाचवी अंगुलियों को होंठों के ऊपर-नीचे जमा कर होंठ दबा लीजिए। अन्तर कुम्भक करते हुए सिर को छाती पर इतना नीचे लाइए कि जाभन्धर-बन्ध लग जाए। यथाशक्ति सांस रोके रहिए।

सिर थोड़ा उठाकर, सामने लाकर, आँखें खोलकर, नाक के नथुनों से सांस इतनी देर लगाकर छोड़िए कि सास लेते समय से तिगुना समय लग जाए।

निर्देश—तीन बार में छ बार तक यह अभ्यास किया जा सकता है। योनि-मुद्रा का भी अभ्यास किया जाना चाहिए।

योनि-मुद्रा (यन्मुखी मुद्रा) पर्याप्त या ब्रह्मासन में बैठकर उपर्युक्त आसन करने से योनि-मुद्रा कह-साता है।

योनि-मुद्रा से पूर्ण लाभ उठाने के लिए, स्थूल या सूक्ष्मतन माद (बिना कोई कारण या सम्बन्ध स्थापित किए) निष्काम, एवं निरपेक्ष दृष्टिकोण से सुनने का अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

१६. पवन मुषतासन

* लाभ—१. (Gastric trouble) के रोगियों के लिए अत्यन्त लाभदायक आसन है।

२. आंता में फसी हुई वायु निष्कासित होती है।

शोधासन और रोषोत्पार / ८६

३. कब्ज को दूर कर तुरन्त ही हाजत लाता है।

४. रीढ़ की हड्डी सचोती बनने से कार्यक्षमता बढ़ती एवं बुढ़ापा दूर होता है।

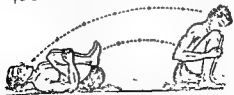
५. तीव्र रक्तचाप को तुरन्त हो शान्त करता है।

६. गठिया तथा वात-रोगों में लाभकारी है।

विधि—घुटने मोड़कर (उकड़ू) बैठ जाए। दोनों हाथों को घुटनों से थोड़ा नीचे लाकर, अङ्घ्रन कस लीजिए। छाती को थोड़ा-सा ऊपर उठाकर, नाक को दोनों घुटनों के बीच लाइए। अब गुरी सांस लीजिए।

सांस रोककर यही स्थिति बनाए रखते हुए, पीठ की ओर पीछे लुढ़क जाए। बिना अङ्घ्रन छोड़े, पैरों के अटके से सन्तुलन बनाते हुए पुनः उठकर पूर्व स्थिति में बैठ जाए। इसी प्रकार रीढ़ की हड्डी के बल अनेक बार लुढ़कना और उठना जारी रखिए।

कुछ अभ्यासी पवन मुवतासन में भी, लुढ़कते समय सांस लेने तथा बैठते समय सांस छोड़ने की क्रिया करते हैं, परन्तु कुम्भक में ही यह क्रिया अधिक लाभकारी है।



निर्देश—चौपरत पम्बल पर ही यह आसन करना चाहिए, ताकि रीढ़ की हड्डी को चोट अथवा अनिच्छित घोट न लगे। १ मिनट से बढ़ाते हुए १० मिनट

१० / योगासन और रोगोपचार

तक यह अभ्यास, एक-एककर किया जा सकता है ।

१७. मत्स्यासन

परिभाषा—सभी आसनों के नाम पशु, पक्षियों अथवा जलधरजीवों के नाम पर, उनकी शारीरिक स्थिति के आधार पर रचे गए हैं ।

जिस प्रकार मछली जल पर तैरती है, उसी प्रकार मनुष्य भी इस आसन में काफी समय तक तैर सकता है । यस, थोड़े-से साहस और आत्मविश्वास का महाराज बना पड़ता है ।

साध—१. फेफड़े सशक्त होने से, रक्त-शोधन-क्रिया सुधर जाती है ।

२. सास रोकने से अधिक आक्सीजन (Oxygen) सोखी जा सकती है ।

३. धगधग ३ गिलास पानी पीकर यह आसन करने से शीघ्र-गुद में तात्कालिक सहायता मिलती है ।

४. मेरुदण्ड, पेट की आरंभ तथा वस्ति-प्रदेश सबल और पुष्ट होते हैं ।

५. पमा, खांसी तथा टॉक्सिक रोगों में विशेष लाभदायक है ।

विधि—जपामूल और पैरों को दबाती हुई एड़ियों से पचासने में बैठिए । हाथों और कुहनियों का सहारा लेते हुए नीपरत कम्बल पर पीछे की ओर, पीठ के बल लेट जाएँ । हाथों से, पैरों के अंगूठे पकड़ लीजिए । लेटे ही लेटे, धीरे-धीरे गर्दन उठाते हुए, पीठ की ओर झुकते जाएँ । सिर के ऊपरी भाग को फर्श पर टिकाकर, पीठ का मेहराज (Arch)-सा बना लीजिए ।

योगासन और योगोपचार / ६१

उठते समय तिरफे हाथों का सहारा देकर खड़ा
कर लीजिए। अब गोधे बैठ कर पाद-चन्द्र घुंमिए।

नियम—१. कंधेकपी मालूम होने अथवा गर्मी
लगने पर यह आसन स्थगित कर देना चाहिए।

२. दम आसन को ५ मिनट से अधिक नहीं किया
जाना चाहिए।



विशेष—यह आसन सर्वांगसन, हलासन आदि का
विपरीत आसन अर्थात् Counter-Pose है।

१८. अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन

लाभ—कोष्ठवद्धता दूर होकर जठराग्नि तीव्र होती
है।

२. पेट, पीठ, पंज-हाथ, कमर, घ्रीवा, वस्ति-देश को
भारी लाभ पहुँचाता तथा इन अंगों का दर्द दूर करता है।

३. मेरुदण्ड में लोच आने से मुकावस्था बनी रहती
है।

४. सर्वांगसन, हलासन, भुजंगासन आदि का पूरक
अर्थात् (Complementary-Pose) है।

विधि—पैर फैलाकर बैठिए। बाएँ पैर को मोड़-
कर, दाहिने पैर को बाहर, जाघ से सटाकर रखें।

६२ / योगासन और रोगोपचार

दाहिने पैर को मोड़कर, दाहिनी एड़ी में (मूलाधार) गुदा तथा मूलाशय के बीच के कोमल भाग को दबाइए। बायें घुटने की टेक लगाते हुए, दाहिना कन्घा अड़कर, दाहिने हाथ से, बायें पैर का अगूठा पकड़िए। बायें हाथ पीछे की ओर में (पीठ की तरफ से) घुमाकर, दाहिनी जाँघ-सन्धि को स्पर्श कीजिए। फिर बायें ठुड़ी व कन्धे की सीध में रखो। मोना भरसक सीधा रहें।



अब यही क्रिया, दूसरा पैर मोड़कर, दूसरी ओर से भी कीजिए।

निर्देश—५ सेकण्ड से बढ़ाते हुए, एक मिनट तक ही यह अभ्यास करें।

१६. गोमुखासन

लाभ—१ स्त्रियों के प्रदर रोग (ल्यूकोरिया) में
योगासन और योगोपचार / ६३

साधक है ।

२. मधुमेह (Diabetes) में पर्याप्त मात्रा पुरुष है ।

३. (Ksh'mity) गुदे के विचारों इन्हीं को निवारण तथा रक्त हृन्पेसाय को निवारण में अत्यन्त सहायक है ।

४. योर्न-विराट, धुन्-धारस्व तथा स्वप्नशेष में लाभकारी है ।

५. पीठ का दर्द, कन्धों का कड़ापन, पंखुरी आदि



तराम पुरुषाणा है ।

६. अपच, गठिया व वात-रोग दूर होते हैं ।

७. छात्रियां चौड़ी होती हैं । मूलबन्ध आप ही आप जाता है ।

६४ / योगायन और रोगोपचार

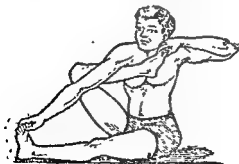
विधि—दाय पैर को उठाकर, दाहिनी जांघ पर से लाते हुए, बायें पैर की एड़ी को दाहिनी जांघ के भाजू में रखिए। बायें पैर का पंजा जमीन को स्पर्श करता रहे। दोनों घुटने लगभग एक-दूसरे पर आ जाएंगे। शरीर एकदम सीधा रहे। दाहिने पैर का तलवा बाईं जाघ-संधि के समीप, स्पर्श करता हुआ रहेगा। बायां हाथ तथा दाहिने हाथ की तर्जनी (पहली अंगुली) पीठ के पीछे से आकर एक-दूसरे से मूँच जाएं।

हाथ और पैर बदलकर पुनः यही अभ्यास दोहराइए।

२०. आकार्य धनुरासन

साधन—१. जिन्हें अत्यधिक लेखन-कार्य करना पड़ता हो अथवा जिनके अंगूठे लकड़ा-भस्त हो, उनके लिए यह आसन वरदानस्वरूप है।

२. कंधों का भारीपन, जकड़न तथा दर्द में तुरन्त



धाराम पहुँचाना है।

३. घुटने, पैर, बांहों के स्नायु मजबूत होते हैं।

विधि—दोनों पैर फैलाकर बैठिए। दाहिने पैर का अगूठा बायें हाथ से पकड़कर, पैर मोड़ते हुए, बायें कान तक लाइए। सास सामान्य रहेगी। पैरों व हाथों की स्थिति बदलते हुए भी यही अभ्यास दोहराए।

विरोध—१. रुक-रुककर या अधिक समय तक किया जा सकता है।

२. भोजन के बाद अथवा किसी भी समय यह आसन करने में कोई खतरा नहीं है। यह सबसे निरापद आसन है।

२१. हनुमानासन

लाभ—१. यस्तिदेश की हड्डियाँ (Pelvic bones) लचीली होती है।

२. स्त्रियों को इससे जबकी सरल तथा कम कष्ट-दायक होती है।

३. लड़कियों के लिए यह आसन अनेक कारणों से उपयोगी है।



स्वास्थ्य :—१ साइटिका का दर्द हमेशा के लिए समाप्त हो जाता है।

२. पैर के स्नायु बहुत ही मजबूत हो जाते हैं।

विधि :—सीधे खड़े होकर बायां घुटना मोड़कर जमीन पर टिका दीजिए। अब दावें पैर का पंजा, बाएं घुटने के सामने या पास में रखकर बैठ आइए। अब धीरे-धीरे (बिना जोर लगाए) दावें पैर को पीछे की ओर, यथामुम्व फैलाते आइए। हथेलियों का सहारा ले लीजिए। यही क्रिया, दूसरा पैर खदत कर दोहराए। अपनी सीमा (पैरों के फैलाव की) आने पर रुक जाइए।

यह क्रिया प्रतिदिन दोहराते हुए, पैरों के फैलाव की सीमा बढ़ाते जाइए। जब निमग्न पृथ्वी से सट जायें तथा दोनों पैर आगे पीछे फैल कर एक दिस्कृत्य सरल रेखा में ज. जाये तब हाथों को प्रार्थना की मुद्रा में जोड़िए अथवा सिर के ऊपर बांधकर रख लीजिए। यही इस आसन की पूर्णविस्था है।

२२—उष्टासन

लाभ—१ मेरुदण्ड का कटापन दूर कर लवक बढ़ाता है।

२. जीवनी-शक्ति एवं मौवन की बड़ाकर बुढ़ापा दूर भगाता है।

३. कब्ज दूर करता तथा पेट की आंतों को खरता करने का श्रेष्ठ शासन है।

४. पेट तथा कामेन्द्रियों के ममस्त रोगों में लाभकारी है।

१. शरीर-गोली में नाभ पर्यन्त उन्नत होना चाहिए।

विशेष :—यह शरीर-गोली का (Coast) अर्ध-वृत्तित्व आगम है।

विधि :—शरीर को घुटने तथा पैर के दूरे आगे दिशापर घुटका-देकर खड़े हो जायें। शरीर को सीधा रखें। शरीर को उड़ी रहनी चाहिए। शरीर को शीर्ष के नीचे, पैर के तलवों से घुमा आगे की ओर घुमा कर देखिए। कमर, घट तथा गर्दन को पीछे मुकाबे में समानात्मक मोड़ा रहिए। निजम्ब पैरों से घुमा कर उड़ी



रहिए।

२३—सिंहासन

- साध :—१. निर्भयता (Fearlessness) आती है।
 २. गला नाक, मुँह, कान, दाँत आदि के रोगों में अत्यन्त लाभदायक है।
 ३. हकलाहट तथा जकड़ों की जकड़न दूर होती है।

६८ / योगासन और रोगोपचार

४. श्वास और स्वर- सस्थान की धराधियां दूर होती हैं।

५. इस आसन को किसी भी समय किया जा सकता है।

विधि :—सूर्य की ओर मुख करके, वज्रासन में, घुटने थोड़े फैलाकर बैठिए। दोनों हाथों की अंगुलिया भीतर की ओर फैली हुई हों। यथासम्भव मुह फैलाकर, जीभ बाहर की ओर लटकाकर, कमर में थोड़ी-सी लोच (झुकाव) देकर, नाक से सांस लेकर, गले से धरधराहट के रूप में छोड़िए।

सिंहमात्र —कमर थोड़ा नीचे दबाकर, भरपूर शक्ति से भयानक गर्जना (Roaring noise) कीजिए।



दर्जना करने समय, मुँह नीचे में उड़ान देना मतलब की
भोर लगनु हो भाग्य। यह दिन प्रतिदिन तीन बार
इसराग चाहिए।

२४—मयूरसन

साधन :—१. पाचन-शक्ति और भ्रूज को बढ़ाने
है। पेट की आर्श का व्यापार है।

२. शक्तिपन तथा भ्रूज की शिरासन दूर करना
है।

३. मधुमेह (Diabetes) रोग में सामराम है।

४ (Liver, Kidney) मादि के रोगों को दूर करने
का धेरठ भागन है।

गामकरण :—हंस मयया मयूर के समान आकृति
पनने के कारण इसे हंससन या मयूरसन दोनों नामों
से पुकारते हैं।

विशेष :—उंच प्रशालन के बाद मयूरसन करने
से पेट का सारा पानी निकस जाता है।

विधि :—१. किसी टेबिल के पास सीधे खड़े हो



जाइए। दोनों हाथ टेबिल की सतह पर जमा लीजिए।

दोनों कोहनी मोड़ कर, पेट के कोमल भाग पर (नाभि
के आस-पास) जमा लीजिए। कोहनी तथा भुजाओं पर

१०० / योगसन और रोमोपचार

शरीर का भार डालने हुए, पृथ्वी पर से पैर (तने हुए) उठा कर पीछे की ओर से जाइए ।

२. पृथ्वी पर पेट के बल सेठ जाइए । कमर से ऊपर का घट ऊपर उठाकर दोनों हाथों की कोहनी से पेट को सहारा दीजिए । धीरे-धीरे, तने रखते हुए, पैर, पृथ्वी से ऊपर उठाइए । पूरे शरीर का बोझ कोहनी तथा भुजाओं पर रखते हुए, शरीर ऊपर उठा रखने का अभ्यास कीजिए ।

निर्देश—५० संकण्ड से बढ़ते हुए ५ मिनट तक किया जा सकता है ।

५. शरीर-विज्ञान

प्रत्येक बुद्धिमान अभ्यासी आधुनिक शरीर-विज्ञान के आधार पर यौगिक शरीर के सम्बन्ध को जानने का इच्छुक होगा। इस अध्याय में, बहुत थोड़े में इस पर प्रकाश डाला गया है।

योगनिद्रा

विधि—कम्बल बिछाकर सवासन की स्थिति में बिलकुल सीधे लेट जाइए। इसी स्थिति में कुछ देर तक रहने के बाद, शरीर के एक-एक अंग की शिथिलता का सूक्ष्म निरीक्षण प्रारम्भ कीजिए। आखे बन्द रहेगी।

जीभ को तालू में, जहाँ तक सम्भव हो अन्दर की ओर (खेचरी मुद्रा) में ले जाइए। दास बापस में सटे रहना चाहिए (पूर्ण विवरण अन्यत्र देखिए)।

अब मन ही मन में, शरीर को निम्न लिखित निर्देश (Auto Suggestions) दीजिए और वैसा ही महसूस भी करते जाइए।

१०२ / योगसन और योगोपपाद



"मैं अपने शरीर के पूरे बायें अंग को देख रहा हूँ। मेरी दृष्टि अब बायें पैर के अंगूठे पर है। मेरा बायाँ अंगूठा बिलकुल शिथिल हो चुका है। अब अंगुलियाँ शिथिल हो चुकी हैं। बायें पैर का पंजा भी शिथिल हो चुका है। बायीं एड़ी भी शिथिल हो चुकी है।"

इसी प्रकार बायें भाग के पैर की अंगुलियाँ, एड़ी, टखने, पैर, पिडली, घुटने, जाघे, कमरे, पेट, सीना बायाँ कंधा, बाहु, कोहनी, कलाई, हथेली, छोटी अंगुली, अनामिका, मध्यमा, तर्जनी, अंगूठा आदि शिथिल पड़ते हुए क्रमशः देखिए। स्मरण रहे आँखें बन्द रहेंगी। हमारी आन्तरिक दृष्टि ही इन अंगों को देखती हुई, शिथिल होता हुआ महसूस करेगी।

पुनः बायें हाथ के अंगूठे से क्रमशः पैर के अंगूठे तक लौटिए। सभी बायें अंगों की शिथिलता का पुनरीक्षण करते हुए, परन्तु पूर्ण चेतना (जीवन) का अनुभव कीजिए। इस भाग में आत्मशक्ति (Will Power) की एक लहर-सी पीछाते हुए, इसे स्वच्छ, रोगमुक्त और स्वस्थ अनुभव कीजिए। उन्हें सबल, मुगठित होना हुआ महसूस कीजिए।

अब दाहिने अंग को पृथ्वी पर पड़ा हुआ देखिए। उपर्युक्त पूरी क्रिया और (Suggestions) उसी क्रम से यहाँ भी दोहराए।

गर्दन, ठुड्डी, होंठ, नासिका, आँख, कान, माथा, मस्तिष्क आदि को भी उपरोक्त विधि के अनुसार ही शिथिल होता अनुभव कीजिए।

पूर्ण शिथिलता के पश्चात्, सामने एक विलक्षण घोषासन और योगोच्चार / १०२

अतीतिक प्रकाश का अनुभव कीजिए। इस प्रकाश से सम्पूर्ण अंग को प्रकाशित होता हुआ महसूस कीजिए। यह प्रकाश क्रमशः पैरों में से प्रवेश करता हुआ, मूलाधार को जगाता हुआ, इन्द्रिय चक्र नाभिचक्र की शक्तियों सहित हृदय चक्र में आता हुआ देखिए।

हृदय चक्र प्रभु का स्थान है। यहाँ परमात्मा अपने दृष्ट प्रभु को भव्य रूप में विराजमान होता हुआ देखने का प्रयास कीजिए।

अब ईश्वरत्व प्राप्त कर अनाहत चक्र से विद्युति चक्र की ओर बढ़े। यहाँ इडा और पिंगला (वायु-आग्नेय) नाडी को मिलाते हुए, मन और प्राण का सम्मिलन कराते हुए, सुषुम्ना को जगाए। यह काल सेर (Timeless) है।

चेतना जब महा पहुचती है तो भूत और भविष्य का नाश होकर, व्यक्ति अनन्त वर्तमान (Eternal Present) में निर्वाह करता है।

सुषुम्ना को जगाकर, प्रकाशित कर आज्ञा चक्र तक लाए। यहाँ यम और नियम का ध्यान करते हुए, जो कुछ छोड़ना चाहे (ओ भी कामना हो) के लिए शक्तियों को आदेश दें। उसे पूरी निष्ठा, चेतना और सत्यता से जगाए एवं जागता हुआ अनुभव करें।

अब इसी अन्तरचेतना के साथ अपने (Astral Body) शरीर को पृथ्वी पर पड़ा हुआ देखिए। इस सूक्ष्म शरीर को, स्थूल शरीर से विलग होकर उठता हुआ तथा खड़ा होता हुआ अनुभव कीजिए।

सूक्ष्म शरीर को आकाश में उड़ता हुआ, कल्पना

कात्रिए। अनन्त आकाश की गहराइयाँ में, मनमाने
झोको में, यत्र-तत्र-सर्वत्र भ्रमण करता हुआ अनुभव
जिए।

निर्देश—१. नाक के ऊपरी भाग से यदि कड़वा-सा
त प्रवाहित होता हुआ अनुभव होने लगे तो योगनिद्रा
अभ्यास बन्द कर दीजिए।

२. पूर्णतः शिथिल हो गए शरीर में विद्युत् प्रवाह
(चेतना) की लहर का अनुभव पैर से सिर की ओर हो
जाना चाहिए। साथ ही ध्यान रहे कि इस (Divine
light) को पुनः पैरों की ओर ही सौटाकर छोड़ देना
चाहिए।

३. योग-निद्रा के किसी विशेषज्ञ के निर्देशन में ही
अभ्यास करना चाहिए, अन्यथा कभी-कभी भयानक
गरिणाम भी होते देखे गए हैं।

.. लाभ—१. जब चेचरी मुद्रा बनाने से, जीभ, नाक
के ऊपरी छिद्र तक पहुँचने लगती है, सब 'अमूर्त' जैसे
मीठ रस का अनुभव होने लगता है। यह दीर्घ और
स्वस्थ जीवन प्रदान करता है।

२. योगनिद्रा के पूर्ण अभ्यास के बाद, मनुष्य में
चाहे जब तक सास रोके रहने की क्षमता उत्पन्न हो जाती
है।

३. हफ्तो महीनो तक जमीन के अन्दर, स्वास, पानी
भोजन आदि लिए बिना ही जीवित रहा जा सकता है।

४. मृत्यु पर विजय और हज्जायों की आश्चर्यजनक
पूति का विलक्षण चमत्कार प्रगट होता है।

२. त्रिभु चक्र—शिर के ऊपरी हिस्से में जहा क्षिप्रा (चोटी) होती है, स्थित है।

३. प्राज्ञा चक्र—भूमध्य की सीधी रेखा में मस्तिष्क के बीच में स्थित है।

४. विशुद्धि चक्र—गले के अन्दर, जहा दोनों ज्वास-स्वर का सम्मिलन, सुषुम्ना नाडी से होता है, वहां स्थित है।

५. अनाहत चक्र—हृदय में स्थित बारह दम कमल है।

६. भगिपूरक चक्र—दस दलों वाला पीला कमल है। नाभि के ठीक पीछे पीठ में स्थित है।

७. स्वादिष्ठान चक्र—छ दलों का चक्र है। अचेतन मन का स्थान है। रीढ़ की हड्डी के अन्त से थोड़ा पहले स्थित है।

८. मूलाधार चक्र—चार पशुशक्तियों का कमल है। गुदा तथा मूत्रेन्द्रिय के बीच में जहा रीढ़ की हड्डी समाप्त (पुच्छास्ति) होती है, स्थित है।

कुण्डलिनी शक्ति इसी स्थान पर सुप्त पड़ी रहती है। योग की विधि से जमाने पर, जब सहस्रार चक्र से इस शक्ति का योग होता है, तब वह ज्ञान और प्रकाश के देवता, निव (मुक्ति) से जा मिलती है।

‘इडा’ और ‘पिंगला’ नाडियां, मूलाधार से प्रारम्भ होकर, हर चक्र पर एक-दूसरे को काटती (Cross) हुई प्राज्ञा चक्र तक जाती हैं।

इडा—बायी नासिका से बहती ऋणात्मक (Negative Force) शक्ति का प्रवाह मार्ग है। यह दोहरे योनासन और योगोपचार / १०७

मायाध ३ पारदशा झाल्सिया (Membrane) में आव-
 ण्ठित है। इन झिल्लियों को मृदु तानिका (Pia mater),
 दृढ़ तानिका (Dura mater) तथा जाल तानिका (Ara-
 chnoid) कहते हैं। मृदु तानिका मस्तिष्क से एकदम
 सदा जुड़ा स्तर है। इसमें रक्त-कोषिकाओं का एक
 जाल है, जो मस्तिष्क में फैला हुआ है और सभी हिस्सों
 में रक्त पहुंचा कर, उसका पोषण करता है।

दृढ़ तानिका (Dura mater) दूसरी मोटी झिल्ली
 है, जो खोपड़ी के निम्न भाग से मिली रहती है। यह
 अत्यन्त घने तन्तुओं की घनी तथा दृढ़ होती है।

इसके नीचे मस्तिष्क को आच्छादित किए हुए, जाल
 तानिका सतह पर फैला रहती है। मृदु तानिका तथा
 जाल तानिका के बीच में एक द्रव्य नामवृत्रिरस पदार्थ भरा
 होता है। यह मस्तिष्क का पोषण करता तथा बाह्यरी
 आघातों से इसकी रक्षा करता है।

मस्तिष्क के भीतर घूसर Gray और white द्रव्य
 भरे रहते हैं। घूसर भाग तंत्रिकाओं तथा सफेद
 भाग तान्विकी कोषाओं के तन्तुओं द्वारा निर्मित है।
 इनके द्वारा विशेष भागों के कार्यों का संचालन होता
 है। नाड़ी-कोष तथा तन्तुओं से Neurone बना है। तन्तु
 या कोष में से किसी एक के भी निर्जीव हो जाने पर दोनों
 ही निर्जीव हो जाते हैं। नाड़ी-तन्तु Nerve-fiber की
 अनेक शाखाएं (२० इंच तक लम्बी) हो सकती हैं।

२. लघु मस्तिष्क—यह भाग कुछ हिस्से तक
 बृहत् मस्तिष्क से ढका हुआ है।

३. लघु-मस्तिष्क भी दो भागों में बंटा हुआ है।

Fig. 1. Viscera इन दोनों भागों में बोल के पुनः एक
करता है।

गर्भ मस्तिष्क नष्ट हो सम्पुष्ट रहता है। यहाँ
दोहरे गूदे होने आदि विषाया में पैडियों का मुख्य
हमल भाग के द्वारा होता है।

८. गुप्फा सीर्ष—मेरु या गुप्फा सीर्ष, मस्तिष्क
या मस्तिष्क के तदन का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथा आवश्यक
भाग है। इससे बिना जीवन ही सम्भव नहीं है। यह
योगाकार भाग है। इसका सम्बन्ध, ऊपर मस्तिष्क
मस्तिष्क तथा नीचे गुप्फा से है। इससे, रक्त संचालन
और भोजन निगमने वाली समस्त विषाया का सदा-
सग-वेन्द्र इसी भाग में है। माय ही मस्तिष्क के निकली
१२ त्रिकाण, इसी में से, शरीर के निम्न भागों में जाती
हैं। शरीर के विभिन्न भागों से सम्बद्ध त्रिकाण भी
इसी में से मस्तिष्क केन्द्रों तक पहुँचती हैं। इस भाग के
मण्ड होते ही मृत्यु हो जाती है।

मेरुदण्ड

मेरुदण्ड, केन्द्रीय तृतीय-संस्थान का ही विस्तार है।
मेरु १० इंच लम्बी तथा ३/४ इंच मोटी है। गुप्फा
सीर्ष, खोपड़ी के निम्न भाग के महाछिद्र से निकल कर
कशेरुक-दण्ड के प्रथम श्लेष्मक कशेरुक में प्रविष्ट होकर,
पक्ष-पान्त से होते हुए, कटि में पहुँच कर, दूसरे कमर-
कशेरुक के सामने समाप्त होकर, गुच्छे के रूप में फैल
जाता है। मेरुदण्ड और मस्तिष्क की बनावट में काफी
समानता है।

मस्तिष्क के समान मेरु-रज्जु भी पूरी लम्बाई तक

तीन आवरणों द्वारा आवेष्टित रहती है। बाह्य आवरण, मध्यावरण और अन्तरावरण। मध्यावरण और अन्तरावरण के बीच प्रमस्तिष्क-सुषुम्नीय द्रव्य (Cerebro Spinal Fluid) प्रवाहित होता रहा है। यह द्रव्य, आकस्मिक आघातों से मेरुरज्जू की रक्षा करना रहता है।

अन्तरावरण को हटाने पर मेरुरज्जू में दो धारियां स्पष्ट दिखाई देती हैं। सामने की धारो को (Anterior Fissure) और पीछे की धारो को (Posterior fissure) कहते हैं। इन्हीं धारो द्वारा मेरु-स्तम्भ दो स्तम्भों में बंटा दिखाई पड़ता है।

मस्तिष्क के समान यह भी घुंघर और स्वेत तान्त्रिकी पदार्थों की धनी है। मेरुदण्ड की पूरी संवाही में से दोनों ओर तान्त्रिकाओं के इकतीस जोड़े निकलते हैं। इन्हे (Spinal nerves) कहते हैं। जहां से तान्त्रिकाएं निकलती हैं, उन्हें (Roots) कहते हैं। ये (Roots) ही —Spinal Column) का निर्माण करते हैं। ये इकतीस जोड़े निम्न भाति हैं—८ सङ्घिकल, १३ थोरेसिक, ५ लबर पाच में कुल और एक को कोवियल कहते हैं। इस प्रकार मेरु में पांच केंद्र बढ़ते हैं।

शरीर तथा योग का सम्बन्ध

मेरु के उपर्युक्त ५ केंद्र, योग के ५ चक्रों में मिलते हैं। जो निम्न भाति हैं—

१. Cervical—विशुद्धि चक्र
२. Thoracic—सनाहुत चक्र
३. Lumbar—मणिपूरक चक्र
४. Sacral—स्वाधिष्ठान चक्र

योगासन और योगोपकार / १११

१.०१ १/२-१. इस दोनो दलों में दोनो दुरास
करता है।

नव मरिचक जगोर को मनुष्य रक्त है। रक्त
दोहने वाले होने आदि क्रियाओं में रक्तों का बहुत
हसा रक्त में काम होता है।

४ मनुष्य दोनो—मेरु का मनुष्य मीन, मीन
का रक्त में रक्त का सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथा महत्व
भाग है। इनके बिना जीवन ही सम्भव नहीं है। यह
देगनादार भाग है। इसका सम्बन्ध, ऊपर कप
मरिचक तथा नीचे मनुष्य से है। इससे, रक्त कृपा
ओर भोजन निगलने वाली समस्त क्रियाओं का कदा-
चित्-देख दसी भाग में है। माथ ही मरिचक ने किसी
हृद लज्जिए, इसी में से, शरीर के निम्न भागों में जाती
है। शरीर के विभिन्न भागों में सम्बद्ध त्रिकाएँ भी
इसी में से मस्तिष्क केन्द्रों तक पहुँचती हैं। इस भाग में
गल्ट होने ही मनुष्य ही जाती है।

मेरुदण्ड

मेरुदण्ड, केन्द्रीय माही-संस्थान का ही विस्तार है।
मेरु १८ दण्ड सम्बन्ध तथा ३/४ इंच मोटी है। मनुष्य

६. मुद्राएं बन्ध और क्रियाएं

इन्द्रियों तथा दृष्टिओं को उत्तेजित कर, चोरी के दृश्य, चोरी तथा अनैच्छिक अभयों को निर्माण करने में यह बहुत सहायक हैं। योगिक क्रियाओं में इनका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है।

परिचय

आध्यात्मिक अर्थ में मुद्रा का अर्थ अन्तरात्मा से सम्बन्धित है। कहा जाता है कि मुद्रा और बन्ध, चर्चा और सुप्त कुण्डलिनी की शक्तियों की जगाने की गुणविधि है। इसलिए ये आसन और प्राणायाम में भी अधिक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर सकती हैं।

मुद्रा और बन्धों के अभ्यास से अभ्यक्त दृष्टि-शक्ति की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इन शक्तियों को हम अपने अथवा अन्य शरीरों में प्रवेश करा सकते हैं।

(Abus) गुदा के पास मूलाधार चक्र में ही कुण्डलिनी शक्ति, अपनी सुविधा की प्रतीक्षा में, अलग-अलग योगासन और शरीर-चक्र / १११ १९९७

१. Coccygeal—मूलाधार चक्र

मेरुदण्ड के इसी केन्द्रीय भाग से, जागृत होने पर कुण्डलिनी शक्ति विभिन्न चक्रों द्वारा होती हुई सहस्रार चक्र तक पहुँचती है।

जिन स्थावों पर अनेक नाडियों का मेल होता है, उन्हें योग की भाषा में चक्र (Chakras) कहते हैं। नाडियों द्वारा शरीर में ऐसे कई चक्र बनते हैं। इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर (Astral body) में भी अनेक हैं। योगिक नाडियाँ सूक्ष्म शरीर में होती हैं। इन्हीं के माध्यम से, शरीर में प्राणशक्ति संचारित होती है। ये स्थूल नाडियाँ नहीं हैं, बल्कि सूक्ष्म तत्त्वों से ही बनी हैं।

ये सूक्ष्म नाडियाँ, शरीर में कुल ७२,००० हैं। सूक्ष्म प्राण, नाड़ी तथा चक्रों के शरीर में, स्थूल-रूप भी हैं। स्थूल नाड़ी तथा चक्रों के शरीर में स्थूल-रूप भी हैं। स्थूल नाड़ी तथा चक्रों का इन सूक्ष्म नाडियों तथा चक्रों से निकट सम्बन्ध है। ये नाडियाँ कुण्ड अथवा गुदा और जननेन्द्रियों के मध्य भाग (मूलाधार) के नीचे से निकलती हैं। इन ७२ हजार नाडियों में १४ मुख्य हैं। इन्हीं में तीन—इडा, पिंगला और सुषुम्ना हैं।

इडा, 'कुण्ड' के दाहिने तथा पिंगला उसके बायें भाग से निकल कर, मूलाधार चक्र में सुषुम्ना नाड़ी से मिलकर एक गाँठ बनाती है। बायें चलकर ये स्वाधिष्ठान चक्र और अन्य चक्रों से मिलती हुई, अन्त में सहस्रार चक्र में मिलकर समाप्त हो जाती है। मूलनाड़ी नाड़ी (Central canal) के समान है।

६. मुद्राएं बन्ध और क्रियाएं

इन्द्रियो तथा शक्तियों को उत्तेजित कर, योगी के हृदय, फेफड़े तथा अनेक अङ्गों को नियन्त्रित करने में यह बहुत सहायक है। शारीरिक क्रियाओं में इनका बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है।

परिचय

आध्यात्मिक अर्थ में मुद्रा का अर्थ अन्तरात्मा से सम्बन्धित है। कहा जाता है कि मुद्रा और बन्ध, चक्रों और मुक्त कुण्डलिनी की शक्तियों को जमाने की गुप्त विधि है। इसलिए ये आसन और प्राणायाम से भी अधिक महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त कर सकी हैं।

मुद्रा और बन्धों के अभ्यास से अचेतन इच्छा-शक्ति की जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। इस शक्ति को हम अपने अथवा अन्य शरीरों में प्रवेश करा सकते हैं।

(Anus) गुदा के पास मूलाधार चक्र में ही कुण्डलिनी शक्ति, अपनी शक्ति की प्रतीक्षा में, अनन्त काल

से सोई पड़ी है। यही गुप्त शक्तियों का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण केन्द्र है।

महाबोध मुद्रा

विधि—पद्मासन, वज्रासन, या पश्चिमोत्तानासन में बैठ जाइए। नासिका के जिस छिद्र से श्वास चल रही हो अथवा चाई नासिका से सांस लेकर, मुंह से बाहर निकाल दें। अब बाह्यकुम्भक करके, मूलबन्ध, उद्दिष्टमान बन्ध और जालन्धर-बन्ध लगाइए। मन को एक के बाद एक, मूलाधार, मणिपुर और विशुद्धिचक्रों में एकाग्र कीजिए।

सांस लेते समय पहले मूलबन्ध फिर उद्दिष्टमान-बन्ध और सबसे अन्त में जालन्धर-बन्ध खोलना चाहिए। फिर दोनों नाक से श्वास लीजिए।

साधन :—इस महाबोध-मुद्रा के द्वारा हम अपने आप को अपनी अन्तरात्मा से सम्बद्ध करते हैं।

काशी-मुद्रा

विधि—सिद्धासन, वज्रासन अथवा पद्मासन में बैठ कर, कौए की चोंच के समान अपने होठ को गोल कर (सीटी बजाने के स्वर में) अन्दर लीजिए तथा भरपूर सांस लेने के बाद, नाक से छोड़ना चाहिए। ध्यान इस मुद्रा में हमेशा नासिकाग्र पर ही रहना चाहिए।

साधन—मुह की दीवारों पर सांस की वायु का सम्पर्क होने के कारण कुछ शब्दों से रस-साव होता है। इसके कारण जीर्णता, बुढ़ापा आदि दूर होकर, पाचन-क्रिया को

सांभवी-मुद्रा

विधि—इसका नाम पार्वती जी पर पड़ा है ।
 मध्य दृष्टि भी इसका ही एक नाम है ।

रीढ़ की हड्डी बिलकुल सीधी रखते हुए व्यासन में बैठिए । सामने कोई एक बिन्दु निश्चित कर लीजिए । फिर मुँह खरा भी गतिमान किए बिना, बिलकुल ज्यों, का स्पर्श, सीधा रखते हुए ही, केवल दृष्टि व्यासम्भव ऊपर ले जाकर मध्य पर एकाग्र कर दीजिए । निरन्तर यही अभ्यास करते रहिए ।

साङ्गना-मुद्रा

विधि—व्यासन लगाकर बैठ जाइए । सास अन्दर खींचकर अन्तर-धूमक करके, जालन्धर लगाइए । हाथ अंगुल-वगल पृष्ठी पर टिकाकर, हाथों के सहारे शरीर को ऊपर उठाकर नितम्बों को जमीन पर पटकिए ।

लाभ—१. कूटस्थिनी शक्ति का जागरण होता है ।

२. रीढ़ की हड्डी के नीचे की तुष्ट-शक्ति जागती है ।

३. शरीर, स्फूर्ति और शक्ति से चमकने लगता है ।

साकाशी-मुद्रा

विधि—किसी भी सुखमय आसन में बैठकर, जीभ को तालू से लगाकर, उज्जायी प्राणाश्रम और सांभवी मुद्रा का अभ्यास कीजिए ।

लाभ—१. शंखरी मुद्रा के समान लाभ मिलते हैं ।

निर्देश—यदि मन प्रटकता हो तो उस स्थिति में

क्षेत्रो-मुद्रा

सावधानी—यह अभ्यास केवल गुरु के निर्देश में ही किया जाए। इसमें चेतना, स्थूल शरीर से निरत कर सूक्ष्म-शरीर ग्रहण करती है।

विधि—जोभ को उलट कर, तालू या जहां तक समझ हो अन्दर की ओर बढ़ाते हुए से लाइए। दाओं को आपस में सटाए रखिए। पूर्ण स्थिति में जोभ नाक के छिद्र तक पहुँच जाया करती है।

अभ्यास—शुरु में २० बार, दो माह बाद ५ या ५ बार का अभ्यास पर्याप्त है।

निषेध—१. शारीरिक श्रम के बाद नहीं करता चाहिए।

२. नाक के ऊपरी भाग से यदि कड़वा-सा रस निकलने लगे तो यह अभ्यास बंद कर देना चाहिए।

लाभ—१. अमृत-प्रस्थियों से मीठा रस निकलकर निराहार और बिना श्वास के रहने की शक्ति आगती है।

२. यवासीर रोग में आराम पहुँचता है।

३. पुण्ड्रिणी शक्ति जागृत होकर शक्ति-सचय होता है।

अश्विनी-मुद्रा

विधि—किसी भी सुश्रव्य आसन में गुदा की मांसपेशियों को धार-चार संकुचित तथा शिथिल कीजिए। मूलाधार चक्र में ध्यान एकाग्र कीजिए।

लाभ—इससे प्राणशक्ति भीचे न जा र ऊपर की ओर बढ़ती है। जिसका उपयोग उक्त उद्देश्यों में होता है।

मगोचरी-मुद्रा

विधि—कोई भी, ध्यान का आसन सगानर बैठ जाइए। सांस भरकर, अन्तर कुम्भक कीजिए। नासिकाग्र पर दृष्टि एकाग्र कीजिए।

साम—१. एकाग्रता बढ़कर, दिव्य-गन्ध का अनुभव होने लगता है।

२. आशाचक्र के सक्रिय हो जाने पर, दिव्य-दृष्टि प्राप्त हो जाती है।

माण्डुकी-मुद्रा

यथासन में बैठकर, घुटनों को यथासम्भव फैला लीजिए। फिर 'अगोचरी-मुद्रा' के समान कियाएं कीजिए। यह माण्डुकी-मुद्रा कहलाती है।

महत्त्वपूर्ण-बन्ध

परिभाषा—'बन्ध' का अर्थ है बाधना या रुका करना।

क्रिया—मूलबन्ध हमेशा जालन्धर-बन्ध के साथ ही लगाया जाता है। कुम्भक के बिना जालन्धर बन्ध का कोई महत्त्व नहीं है। पहले बन्ध छोड़ देना चाहिए।

बिना बहिर्कुम्भक के 'उद्दिष्टान बन्ध' का अभ्यास नहीं किया जा सकता।

१—मूलबन्ध

अर्थ—मूलबन्ध का अर्थ है—गुदा संकोच।

विधि—सिद्धासन, यथासन, पद्मासन अथवा कोई भी ऐसा आसन लगाकर बैठिए जिसमें घुटने पृष्ठी का स्पर्श करते रहे। हाथ घुटनों पर रखिए। सांस बाहर

योगासन और रोमोत्सार / ११७

अथवा भीतर कहीं भी रोक कर कुम्भक कीजिए।

अब गुदा द्वार को भीतर की ओर संकुचित कीजिए।
कंधों को ऊपर की ओर खींचते हुए, हथेलियों से घुटनों
को दबाइए। मूलाधार अथवा विशुद्धि चक्र में ध्यान
एकाग्र कीजिए।

२—जालन्धर-बन्ध

अर्थ—‘जालन्धर-बन्ध’ का अर्थ है—स्वा
का संकुचन।

विधि—वर्ष्मासन में तन कर बैठिए। घुटने
का स्पर्श करते रहे। गहरी और भरपूर सांस
अन्तर्कुम्भक कीजिए। अब सिर को झुकाते हुए ठुं
गले के गड्ढे में टिकाकर दबाइए। श्वास नली
संकोच होना चाहिए।

विशुद्धि-चक्र में ध्यान एकाग्र कीजिए।

३—उद्दिश्यान-बन्ध

अर्थ—‘उद्दिश्यान-बन्ध’ का अर्थ है—पेट की
का संकुचन।

विधि—उपर्युक्त आसनो और विधि का पालन
करते हुए, मुह द्वारा सांस बाहर निकालिए। पेट के
अन्दर की, अधिक से अधिक सांस बसातु बाहर निकाल
देना चाहिए। सांस को बाहर ही रोके रखिए।

अब जालन्धर-बन्ध लगाते हुए, छदर को दबाकर,
पेट को यथासम्भव, रीढ़ की हड्डी से चिपकाइए।
मणिपूरक अथवा विशुद्धि-चक्र पर ध्यान एकाग्र करना
चाहिए।

मुद्राव—इस बन्ध के पहले अग्निसार-क्रिया का

अभ्यास कर लेना ज्यादा लाभप्रद सिद्ध होता है।

४—महाबन्ध

उपर्युक्त तीनों बन्ध एक साथ लगाना ही महाबन्ध है। पहले गहरी सांस लेकर घारी वायु, वसात् बाहर निकाल दीजिए और ठूँछो को कण्ठ-कूप में घंसाकर, स्वास मन्त्र को संकुचित कीजिए। जितनी देर हो इसी स्थिति में रहना चाहिए।

घाण्णा

है।

‘मन को दन्ती केन्द्रों पर’ क्रमशः १, २, ३—१, २, ३—१, २, ३, तीनों चन्द्रों पर घुमाते आइए। जब तक आराम से सास रुकी रहे रोके रखिए। फिर पहले छड़ियान, मूलबन्ध और अन्त में आलुन्धर-बन्ध खोलिए। अन्त में सांस लीजिए।

प्रवधि—प्रत्येक बन्ध ५-५ बार तथा तीनों को मिलाकर भी ५ बार करना चाहिए। हर अभ्यास के के बाद थोड़ी देर स्वाभाविक सास लीजिए।

क्रम—बन्ध हमेशा आसनों के बाद ही करना चाहिए। प्राणायाम के साथ करने से शक्ति बहुत बढ़ती है।

अग्निसार-क्रिया

वज्रासन में बैठकर अथवा खड़े होकर, हथेलियाँ घुटनों पर समा लेना चाहिए। सास अन्दर लेकर योगासन और रोकोरपार / ११६

७. प्राणायाम

रक्त-सन्तु और फेफड़ों को श्वच्छ बना सक्रिय बना कर, शरीर एवं मन का सन्तुलन स्थापित करता है। शान्ति-प्राप्ति तथा आरोग्य का एक मात्र उपाय है।

प्राणायाम की परिभाषा :—प्राण = जीवनी शक्ति (Jyoti)।

आयाम = फैलाना अथवा नियंत्रित करना :

प्राणों को नियन्त्रित एवं संतुलित कर, शरीर की तात्त्विक परिवर्तन शक्ति (Metabolism) बढ़ाई जाती है। शरीर के विषाक्त तत्वों को बाहर निकाल कर, शरीर का धवन घटता है।

प्राणायाम करने वाले व्यक्तियों का चेहरा आभावान, चमकीला, प्रसन्न और आकर्षक दिखाई देने लगता है।

प्राणायाम के कुम्भक द्वारा इन्द्रिया अन्तर्मुखी होकर “अपनी आत्मा की गहराई में देखना” का योगासन और योगोपचार / १२१

अनाहार निवृत्त होकर एकाग्रता (गमना) से निर्विघ्न प्राप्त होती है।

निरुक्त—१ मग्न अभ्यासी बंधी रहती (हम) होने पर मग्न तथा ध्यानो का भजन बन्द कर दें। एतत्तु रहती होने पर पावन और दही ज्ञाने।

२ ध्यानो के बाद प्राणायाम करें।

३ प्राणायाम तथा शीघ्र के बाद ही प्राणायाम करें।

४ प्राणायाम के समय धीरे-धीरे शीघ्र, परन्तु निश्चय रहे। धीरे-धीरे ध्यान मन में किसी प्रकार का तनाव न हो।

५ प्राण भेजे समय मन की गतिविधियों का मग्न निरीक्षण और धीरे-धीरे गमय निश्चय रहे।

६ ध्यान मग्न रहना, प्राणायाम निवृत्त होना।

नियम—प्राणायाम करने के इच्छुक नये अभ्यासी शक्ति गर्मी अथवा ठंड से शरीर का बचाव रखें। अभ्यास धीरे-धीरे से प्रारम्भ करें।

भोजन—दूध, घी, मक्खन तथा गेहूं की बनी हुई चीजें, प्राणायाम के लिए धीरे-धीरे भोजन हैं। १५ मिनट तक प्राणायाम का अभ्यास करने वाले व्यक्ति चाहे जैसा भोजन कर सकते हैं।

प्राचीन शास्त्रों के मतानुसार 'प्राण' के ५ मुख्य अंग इस प्रकार हैं—

१. प्राण—वह शक्ति जो सास अन्दर ले जाती है।

२. अपान—वह शक्ति, जिससे प्रश्वास मुँह, नाक, गुदा अदि मार्गों से बाहर फेंकी जाती है।

३. उदान—जिसके द्वारा मासपेशिया कार्य करती हैं।

४. समान—जो अन्य सभी शक्तियों को सुचालित करती हैं।

५. ध्यान—जो नाभि में रहती तथा शरीर-त्रिआया या बठराग्नि का कारण है।

पाँच उप-प्राण निम्न लिखित हैं—

(१) देवदत्त (२) नाग (३) क्रिदल (४) कूर्म (५) रमंजय। ये शक्तियाँ छीकना, जमुहाई लेना, पलक लपकना, हिचकी लेना, खुजलाना, आदि छोटी-छोटी क्रियाएँ संचालित करती हैं।

क्रियाएँ

योग शास्त्र में प्राणायाम का अर्थ 'विराम' है। द्वास, विराम और प्रद्वास, जिन्हें पुरक, कुम्भक और रैषक भी कहते हैं। इन्हीं तीनों का एक चक्र भी है।

कुम्भक यदि द्वास के बाद हो तो उसे आम्पन्तर कुम्भक और यदि प्रद्वास के बाद हो, तो उसे बाह्य-कुम्भक कहते हैं। इन्हीं तीनों शक्तियों का नियमन ही प्राणायाम है।

नाड़ी शोधन-प्राणायाम

कारण—शारीरिक, मानसिक तथा प्राणिक तन्तुओं के समूह का शोधन करना ही इसका उद्देश्य है। वास्तविक-अर्थों में भोजन, मलत विचार तथा अन्य पैतृक कारणों से जमे विष का निष्कासन।

विधि—सिद्धासन में पीठ की हड्डी सीधी रखते हुए, पुरुषों बिना तनाव के शिथिल अवस्था में बैठें। हमेशा उत्तर अथवा पूर्व दिशा

शोधन और रोगोपचार / १२३

भी और कुछ करने ही है।

साँसे हल के मदुरे से साँस का छिद्र और नासिका से दाहिना नासिका छिद्र इन प्रकार दाना। साँस नि लगेगी और साँस धूमकरी और, उत्तर पक्षे रहेगा।

प्रथम स्थिति—उपर्युक्त स्थिति के अनुसार बैठकर, निम नासिका-छिद्र से साँस चल रही हो, साँस लेकर उभो से छोड़ दीजिए। दूसरा नासिका-छिद्र बन्द रखा। इन प्रकार पाँच बार साँस लेकर छोड़िए।

अब वह नासिका-छिद्र दबाकर दूसरे नासिका-छिद्र से भी ५ बार साँस लेने तथा छोड़ने का क्रम दुहराए।

स्मरण रहे कि साँस लेने तथा छोड़ने को किया में किसी भी प्रकार की ध्वनि न हो। गति समान और स्वाभाविक रहे। इन अभ्यास के २५ चक्र प्रतिदिन तथा १५ दिन तक नियमित अभ्यास करते रहें।

द्वितीय स्थिति—उपर्युक्त आसन तथा स्थिति में बैठकर, दाहिना नासिका-छिद्र दबा दीजिए। और बायें छिद्र से धीरे-धीरे साँस लेकर, धीरे-धीरे ही छोड़िए। एक से तीन सैकण्ड तक रुक कर, बायाँ छिद्र बन्द कर दीजिए। अब दाहिने छिद्र से भी धीरे-धीरे साँस लेकर, धीरे-धीरे ही छोड़ दीजिए।

इस क्रिया के २५ चक्रों का प्रतिदिन के हिसाब से १५ दिनो तक निरन्तर अभ्यास कीजिए।

तृतीय स्थिति—जिस नासिका छिद्र से साँस चल रही हो उससे, अब या यदि दोनों से चल रही हो तो बाएँ से साँस लीजिए। साँस रोकिए और दूसरी नासिका से

जेड़िए। सांस लेने, रोकने तथा छोड़ने के समय का अनुपात १ : २ : २ रखिए। यदि आपका अभ्यास पहले ही बढ़ा हुआ है, तो १ : ४ : २ या १ : ६ : ४ अथवा १ : ८ : ६ का सर्वोत्तम अनुपात भी रख सकते हैं।

यदि कुछ कष्ट अथवा दिक्कत का अनुभव करते हों तो पीछे के किसी अनुपात पर ही लौट आइए।

साम—१. फेफड़ों की गहवड़ी, चक्कर आने की संकेपत, गिरी हुई मानसिक दशा आदि स्थितियों में लाभकारी प्रयोग है।

२. सुस्त शरीर को गति प्रदान करता है।

३. ध्यानमग्न स्थिति में 'दिम्बता' प्रदान करता है।

४. अगस्त्य मन को अनुपम आनंद प्रदान करता है।

निषेध—१. खुले बदन, खुले मैदान, नदी-समुद्र के किनारे कड़ी धूप में अथवा पेड़ के नीचे बैठकर यह अभ्यास नहीं करना चाहिए।

२. हमेशा हवादार कमरे (Cross Ventilation) में कर ही यह अभ्यास करना चाहिए।

३. अभ्यास करते समय यदि सांस अनियमित हो जाए तो रुक कर (गहरी सांस लेकर) आराम कर लेना चाहिए।

४. शरद-ऋतु अभ्यास करने हेतु उत्तम है।

५. अभ्यास के अन्त में हमेशा गहरी सांस लेकर ही अभ्यास समाप्त करें।

६. आभ्यन्तर कुम्भक का पूरा अच्छी तरह अभ्यास—

दीर्घासन और योगेश्वर / १

हो जाने पर ही बाह्य-कुम्भक प्रारम्भ करें वरना फेफड़े चिपक जाने का भय बना रहता है।

उज्ज्यायी प्राणायाम

साध—१ शरीर के ताप का शमन होता है तथा जठराग्नि तीव्र होती है।

२ हृदय तथा फेफड़ों के विकार दूर होते हैं।

३ फेफड़ों में पहले से ही शुद्ध होकर वायु पहुंचने से शरीर में आक्सीजन (Oxygen) की मात्रा बढ़ती है।

विधि—सिद्धासन या वज्रासन में बैठ जाइए। गने के पाम द्वासा-नासिका को सिकोड़कर (सिसकने की-सी ध्वनि में) गहरा पूरक लीजिए। (इस अभ्यास के पूर्व किसी सोते हुए शिशु की सास का सूक्ष्म निरीक्षण कर लीजिए) दोषरो-मुद्रा बनाकर ऐसा अनुभव कीजिए कि सास नाक से नहीं बरन् मुँह से जा रही है।

जातान्धर-बन्ध बना कर, प्रश्वास के सभी मार्ग बन्द करते हुए कुम्भक किया जाए। तब बायें नासाराध से धीरे-धीरे रेचक कीजिए।

भस्त्रिका-प्राणायाम

साध—१ मांसे-लोथन के साथ भस्त्रिका-प्राणायाम करने में शरीर हल्का होकर पृथ्वी से उड़ता हुआ प्रतीत होता है।

२ योगी लोग इस प्राणायाम में अपने विषयगत वीर्य को पुनः वाष्प में परिवर्तित कर लेते हैं।

३ इसके सम्प्राप्त में नाक और गों के रोगों का भय हो जाते हैं।

४. शरीर की उन्नता बाधो बड़ जाती है।

१२८. योगानन्द जी की व्याख्या

विशेष—१. गर्मी के दिनों में यह अभ्यास न करें।

२. पनचन, घी, दूध आदि की मात्रा भोजन में बढ़ा दें।

निषेध—१. अभ्यास के समय यदि भीतर में पसीना निकले, आँखों के सामने अंधेरा-सा छाने लगे, धक्कर आएँ तो किसी मुह की सलाह लें या अभ्यास रोक दें।

२. साँस में स्कायट-सी महमूस होती हो तो नमक के पानी से जल-नोति किया अवश्य ही कर लें।

विधि—फिरा आसन में बैठकर, रीढ़ की हड्डी सीधी रखें। मुह पूर्व अथवा उत्तर की ओर रहना चाहिए। जो नाक खुली हो उससे अथवा बायें रुंध में

२० बार जल्दी-जल्दी मास लीजिए और छोड़िए। बाहिरी धार गहरी मास लेकर, दोनों नाक बन्द कर, मूलबन्ध तथा जासन्धर-बन्ध लगाएँ। फिर एक-एक बन्ध छोड़कर, दोनों नासिका से सारा छोड़ दीजिए।

भस्त्रिका करते समय नासिका-छिद्र फैलने अथवा तिकुड़ने न पाएँ। चेहरा भीम्य तथा स्वास-प्रस्वास का प्रवाह बिना स्कायट के ही होना चाहिए।

कुम्भक के ठीक पहले का पूरक तथा बाद में किया जाने वाला रेषक काफी गहरा होना चाहिए। शेष इसके ही रहे।

नामकरण—इस प्राणायाम में स्वास-प्रस्वास की किया जल्दी-जल्दी (लोहार की भाँधी के अनुसार) होता है। इसी से इसका नामकरण भस्त्रिका किया गया है।

सूर्य भेद

साधन—१. वात-रोग, आँठों और मांस के विकार

योगासन और योगेन्द्र / १२७

लीजिए। कुछ देर सांस रोककर जालन्धर-बन्ध लगाइए। रेचक करते समय, मुह सामने सीधा मटाकर नाक से ही रेचक कीजिए।

शीतसी

साध—१ शरीर का ताप घटता तथा प्यास कम होती है।

२ बिप तथा सन्नामक कीटाणुओं का अधिक प्रभाव नहीं होने पाता।

३. रक्त-चाप (Blood-Pressure) में नाभ पहुँचता है।

४. मानसिक, वैचारिक, शारीरिक आराम पहुँचाना है।

विधि—अध्यासन की स्थिति में, परन्तु हाथ जाधों पर रखकर बैठिए। जीभ को बीच से कुछ मोड़कर, ताली-सी बना लीजिए। दाँबिन लगाकर, जोर के साथ मुह से सी '५ ५ ५' की ध्वनि सहित गहरी सास लीजिए। सांस रोककर जालन्धर बन्ध बना लीजिए। आभ्यन्तर-कुम्भक कीजिए। सिर उठाकर नासारण्ड्रो से धीरे-धीरे रेचक कीजिए।

भामरी

साध—१ इस प्राणायाम के अभ्यास से गायकों व दिव्य प्रेरणा मिलती है।

३. मानसिक उत्पत्ति जोर रक्त-चाप घटता होता है।

विधि—किसी भी सुखमय आसन में बैठकर, दो हाथों के अंगूठे से अपने कानों के दोनों छिद्र बंद व

दूर होते हैं ।

२. मनुष्य की आयु और शक्ति में वृद्धि होती है ।

३. कुष्ठ तथा गुप्त रोगों का प्रभाव, छून पर से हटता है ।

४. मणिपुर चक्र स्थित सूर्य, सहस्रार चक्र तक पहुँचता है ।

विधि—किसी भी सुद्यमय आसन में बैठ जाइए ।
रीढ़ सीधी रखिए, आपने ध्यान की मुद्रा में बन्द कर
लीजिए । दाहिने नासारन्ध्र (सूर्य) से गहरा पूरक
लीजिए कुम्भक के साथ मूल-बन्ध और जातान्ध्र-बन्ध
भी लगाइए । बाद में पहले मूलबन्ध फिर जातान्ध्र-बन्ध
छोड़िए । अब दाहिने छिद्र से ही धीरे-धीरे रेपक
लीजिए । बिना किसी अनुपात के ही लेने ३ चक्र
(Round) पूरे कीजिए ।

धीरे-धीरे कुम्भक का समय इतना अधिक बढ़ा
लीजिए कि तारीर पर प्रत्येक-बिन्दु शागुने लगें ।

शौतकारी

साधन—१. शरीर की वाग्नि और शक्ति का बल,
शक्ति और शक्ति में वृद्धि होती है ।

२. यह प्राणायाम बनने-बढ़ने भी किया जा सकता
है ।

३. इसके अभ्यास में ध्यान कम मात्तृप होतो है ।
तथा गात्र भी पड़ता है ।

विधि—ध्यान के निम्नो भी प्राणन में बैठ जाइए ।
ओम् हावू ने मर्ती रहे । वाग दिने हुए मया ह'उ मृने
रहे । मृदु मे दी... ह' आवाज मर्दिन गाव
१२६ / शौतकारी और शौतकारी

जिए। कुछ देर सांस रोककर जालन्धर-बन्ध लगा-
। रेचक करने समय, मुंह सामने झोका सुटाकर नाक
ही रेचक कीजिए।

दीप्तसी

साम—१. जोर का ताप घटता तथा ध्याम कम
ती है।

२. विष तथा संक्रामक कीटाणुओं का अधिक प्रसार
होने पाता।

३. रक्त-चाप (Blood-Pressure) में लाभ पहुंचता

४. मानसिक, वैचारिक, शारीरिक आराम पहुंचाता

विधि—अध्यासन की स्थिति में, परन्तु हाथ जाघों
रखकर बैठिए। जीभ को घोंघ से कुछ मोड़कर,
ती-सी बना लीजिए। शक्ति लगाकर, जोर के साथ
से सी “S”-“S”—“S” की ध्वनि महित गहरी साम
जिए। सांस रोककर जालन्धर बन्ध लगा लीजिए।
मन्तर-कुम्भक कीजिए। सिर उठाकर नासारन्ध्रों
धीरे-धीरे रेचक कीजिए।

भामरी

साम—१. इस प्राणायाम के अभ्यास से गायकों को
य प्रेरणा मिलती है।

३. मानसिक उत्पान और रक्त-चाप शान्त होता

विधि—किसी भी सुखमय आसन में बैठकर, दोनों
शों के अगूठे से अपने कानों के दोनों छिद्र बंद कर

सीजिए। दोनों नासारन्ध्रो से सांस लीजिए। ध्यान रहे कि सांस लेते समय मुह बन्द रहे, परन्तु मुह के अन्दर दात आपस में मिले न होकर कुछ दूर हों। नासारन्ध्रो से ही सांस छोड़िए।

सांस लेते और छोड़ते समय, सारा ध्यान अन्दर होने वाली ध्रमर (भोरे) की-सी गूज पर ही लगा रहे। सांस जल्दी-जल्दी सीजिए और छोड़िए।

मूर्च्छा

लाभ—१ सारी अनुभूति का समाप्न होकर मन अन्तर्मुखी हो जाता है जिससे सत्य और ज्ञान का लोव फूटता है।

२. जीवनी-शक्ति में वृद्धि होती है।

नामकरण—कार्वन की अधिकता के कारण हृदय में गतिहीनता की-सी स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसी-लिए इस प्राणायाम को मूर्च्छा कहा गया है।

विशेष—इस प्राणायाम का बहुत सकल अभ्यास कर लेने वाले योगी, एक निश्चित समय तक, अपने आपको गूतक के समान बना लेते हैं।

विधि—पद्मासन लगाकर बैठ जाइए अथवा सदासन की स्थिति में गेट जाइए, क्योंकि इस अभ्यास में शरीर निश्चन्द होकर गिर सकता है।

सामान्य गूरक और रेचक कीजिए। उज्जाई-प्राणायाम के समान कुम्भक का अभ्यास इसका अधिक जडा-इए कि मूर्च्छा-सी आ जाए।

सिर आकाश की ओर उठा रहे तथा दृष्टि धूम्रद की ओर बिची रहे। चेउना बनी रहे। निश्चिपार की

साधना की जाए।

स्ताविनी

लाभ—बहुत अच्छा अभ्यास कर लेने पर मनुष्य कई दिनों तक निराहार भी रह सकता है।

विधि—श्वास द्वारा अधिकाधिक सांस भर कर, पेट खूब फुला लेना चाहिए। (इसका अभ्यासी शव की तरह पानी पर तिरता भी रह सकता है।) उड्डिष्ठान-बन्ध बनाकर धीरे-धीरे प्रश्वास बाहर निकाली जाए।

८. हठयोग

शरीर के सभी विपाक-द्रव्य निकालने तथा शरीर को सुसज्जित करने की छ वैज्ञानिक विधियों का हम अध्याय में समावेश है।

जीवित मनुष्य के अन्दर दो प्रमुख शक्तियाँ सदैव ही कार्यरत रहती हैं। वे हैं—१. मानसिक और २. प्राण। मानसिक प्रक्रिया के कारण मनुष्य को 'धन' (Positive) तथा प्रकृति को 'ऋण' (Negative) माना गया है।

इसके प्रतीक हैं, सूर्य और चन्द्र। सूर्य का स्थान मनुष्य के शरीर में दायी तथा चन्द्र का बायाँ है।

'हठ' शब्द 'हृदय' का विकृत रूप है। इन मयारों का अर्थ है—

ह = चन्द्र शक्ति (Lunar energy)

दा = सूर्य शक्ति (Solar force) का प्रतीक है।

मनुष्य अन्य सभी प्राणियों से थोड़ा है, क्योंकि उसने जिज्ञासा है और अपने ज्ञान को विकसित करने की

११२ / योगासन और योगोपचार

समता है। शरीर तथा विश्व की समस्त वस्तुओं की नस्वरता को देखकर ही, उसने अमर 'आत्मा' तत्व को दृढ़ निकाला है।

आत्म-साक्षात्कार करने के लिए मनुष्य में निम्न-निश्चित सात योग्यताएँ पूर्णतः विकसित और परिपक्व अवस्था में होनी चाहिए।

१. हठ—शरीर की शुद्धता (शरीर के समस्त विषाक्त तत्व निकालने के बाद)

० योगसन—मग्नबूत मन

३. स्थिर शरीर—मुद्रा व बन्ध

४. प्रत्याहार—धैर्य, सहन-शक्ति

५. प्राणायाम—हलका शरीर

६. निर्विकार—ध्यान। किसी भी विचार से रहित 'सुप्तोभाव'।

७. समाधि—मन की समता। राग-द्वेष से रहित होना।

हठयोग में शरीर के विषाक्त तत्वों के निष्कासन हेतु छः वैज्ञानिक विधियाँ का सन्लेख है। इन्हें "षट्कर्म" भी कहते हैं। इनके सफल प्रयोग से, शरीर का सुचारु रूप से संचालन सम्भव है।

१. नेत्रि

लाभ—१. मस्तिष्क सक्रिय होकर, बुद्धि तथा विवेक जागृत होते हैं।

२. सर्दी, खासी, छीक तथा नाक के अन्य रोगों में लाभकारी है।

चता है।

४. सुषुम्ना आश्रुत होती है।

विशेष—सुषुम्ना को आश्रुत करने के लिए नाक तथा मस्तिष्क की सफाई की जाती है।

विधि—(१) बिना माँठ का, मुलायम व कच्चे का बटा हुआ डोरा लीजिए। सूत का एक सिरा हाथ पकड़कर रखिए दूसरे सिरे पर उसी सूत को छोटी-गेंदुसी बना लीजिए जो नाक में जा सके। इस गेंदु को (जिससे सांस चल रही हो) उस नासार्न्ध्र में रखकर सुरकते हुए, दीर्घ स्वास लीजिए तथा मुख में छोटा बाइए।

यह किया करने से सूत की गेंदुसी नासार्न्ध्र में प्रविष्ट होकर मुह से बाहर निकल आएगी। दोनों नासार्न्ध्रों में से सूत को प्रविष्ट कराइए। दोनों सिरे पकड़कर धीरे-धीरे सूत को चलाइए।

(२) एक टोटीदार पात्र में कुलपुना पानी लेकर थोड़ा-सा नमक मिलाए। माथे की थोड़ा पीछे भी गोहर मुका लीजिए। जिससे स्वास चल रही हो अर्द्धमा बाये नासार्न्ध्र से बिना किसी हिचक के, थोड़ा-सा पानी गुराविए (ऊपर की ओर) पानी को मुख द्वारा बाहर निकाल दीजिए। दूसरे नासार्न्ध्र में भी पानी गुराकर मुख से निकाल दीजिए।

इस दिना के बाद मस्तिष्क प्राचायाग द्वारा नाक को शुद्ध अवश्य ही लीजिए।

२—घीति

राम—१ मानसिक बीमारियों (List 'A') को

रोकता है।

२ गुप्त-रोगों और घवासीर में आराम पटु र. त डे।

परिभाषा—घोति क्रिया का अर्थ है—घोना। इस क्रिया द्वारा श्वास नलिका, नाक, कान, पेट, (Sphincter Muscles) तथा आँखों की सफाई घोति (यमन) क्रिया द्वारा की जाती है।

विधि—सगमग डेड़ खोटर कुनकुना पाना लेकर, उसमें लगभग एक तोन्ना नमक मिला दीजिए। यह पूरा पानी धीरे-धीरे पी लीजिए।

अब अगली दो अंगुलिया अपनी जीभ पर रखिए। इससे उल्टी (फै) हो जाएगी। पेट का सारा पानी फै द्वारा निकास दीजिए।

सात-आठ दिन के अन्तर से यह क्रिया करके, पेट को सफाई प्रति सप्ताह कर ली जाती है।

३—वस्ति

अर्थ—वस्ति का अर्थ है धामाशय। यह योगियों का एनीमा है। इसमें पची आंत की सफाई की जाती है।

विधि—किसी बड़े बर्तन में पानी भरकर, कमर तक जल में बैठकर, पैर फैलाकर चार इंच लम्बी पोनी नाली, लगभग आधा इंच व्यास की, गुदा-मार्ग में प्रवेश करा कर, अश्विनी-मुदा बनाना पड़ता है। गुदा-सकुचन (बार-बार पानी ऊपर खोचने की प्रक्रिया) द्वारा पानी ऊपर खड़ा लिया जाता है।

बाद में नीलि-क्रिया द्वारा पेट की आंतों को यहाँ-वहाँ घुमाया-मथा जाता है। अन्त में मयूरसन द्वारा पेट को शरीर का पूरा दबाव देकर सारा पानी बाहर (रस्त

४—कपाल भाग

अर्थ—इसके द्वारा कपालमय नासास्थिओं तथा दन्त-मण्डल के दोष भागों की मर्याद की जाती है ।

साध—१. अग्निाग्नि ओष्ठजन प्राप्त होनी और कार्पण्य दन्त-आवगाह्य तथा अन्य क्रियाजन तत्त्व बाहर निकलने ।

२. उदर की पेशियां और सम्बन्धित अन्य अंगों की गतिमान होनी है ।

३. बाकी गतिमान होने से, पसीना आकर शरीर को सफाई हो जाती है ।

४. श्वासा नसो, नास और माय। खूब सफ हो जाता है ।

५. धमनी की क्रियाशीलता बढ़ती और रक्त साफ हो जाता है ।

६. अन्तर्दृश्य और विचार आप बन्द हो जाते हैं ।

७. नियमित रूप से २ रने पर, कपाल चमकने लगता है ।

विधि—पद्मासन में बैठ जाइए । अल्दी-जल्दी साँस लेना और छोड़ना है । साँस छोड़ने की क्रिया का बराबर निरीक्षण करते रहना चाहिए । पूरक की अपेक्षा रेचक केवल तिहाई समय का ही रह जाना चाहिए । रेचक इतनी तीव्रता से किए जाते हैं कि उनकी सख्या बढ़ते-बढ़ते एक मिनट में १२० तक पहुँच जाती है ।

पूरक और रेचक के समय, उदर की पेशियों में ही सिर्फ हलक होनी है । वसस्थल की पेशिया बराबर

संकुचित रहती हैं। इस क्रिया के बीच में कहीं भी, तनिक भी, विराम नहीं होना चाहिए।

कम—प्रारम्भ में एक सैकण्ड में एक रेचक तथा बाद में दो और तीन तक रेचक किए जाए। ११-११ रेचकों के तीन चक्र सुबह-शाम चलने हुए, प्रति सप्ताह एक चक्र बढ़ाया जाना है। हर चक्र के बाद कुछ विश्राम (सामान्य श्वासोच्छ्वास) कर लिया जाता है। चक्र पूरा होने के पहले नहीं रुकना पड़ता।

५—घाटक

अर्थ—निश्चल दृष्टि से सूक्ष्म वस्तु को, एकटक देखते रहना घाटक है।

लाभ—१ आँखों के रोग नष्ट होकर, दृष्टि पंजी होती है।

२. मन शान्त, इच्छा-शक्ति तीव्र और प्राण सुव्यवस्थित होता है।

विशेष—(Hypnotism) हिप्नोटिज्म के इच्छुक व्यक्तियों के लिए घाटक प्राथमिक आवश्यकता है। इसके सफल अभ्यास से (Will power) इच्छा-शक्ति को सुदृढ़ कर, आँख मिलाते वाले प्राणों को जैसा भी आदेश दिया जाता है, वह मानने को विवश हो जाता है।

नियम—ध्यान के किसी भी आसन में, रीढ़ की हड्डी सीधी रखते हुए बैठिए।

विधियाँ—१ नासाग्र पर और भ्रूमध्य पर, बिना पलक झपकाए, एकटक देखते रहने का अभ्यास बढ़ाएं। प्रारम्भिक अवस्था में आँखें जल्दी-जल्दी झपक सकती हैं, परन्तु चिन्ता न करें। दृढ़ आत्मविश्वास से पलक झप-

कीर्तन और रोगोपचार / १३७

बने के बाद आँखों को विराम देकर अभ्यास बढ़ाते जाएँ।

२ आँखों की सीध में सममग्न हो फुट की दूरी पर, किसी छोटे बिन्दु को निश्चित कर, दृग् पर ध्यान जमा-
ए।

३ अर्न्त के सेन का दिया अथवा घी का दिया जला
कर, सी पर गज तक साटक व. अभ्यास कीजिए, जब
तक आँखों से आँसू न टपकने लगे। थोड़ा विराम कर,
पुनः यही अभ्यास कीजिए।

४ आदना, आँखों की सीध में, दो फीट की दूरी
पर रखकर, उसमें अपनी नास के बाँच के बिन्दु पर दृष्टि
जमाने का अभ्यास कीजिए।

५ शक्ति में चन्द्रमा पर साटक कीजिए।

६ काफी देर तक पलक शपकाए बिना, देखने का
अभ्यास कर लेने पर, उपाकरण में, किसी बगीचे में बैठ-
कर, किसी ताने फूल पर साटक कीजिए।

६— नौलि

अर्थ—'नौलि' पेट का व्यायाम है। इसमें पेट की
नली को अपने स्थान से हटाकर दाहिने-बाएँ तथा ऊपर-
नीचे घुमाते हैं। पूर्ण सफनता चाहने के दृष्टिक इच्छा पूर्व
उद्दिष्ट्या का अच्छा अभ्यास कर लें।

लाभ—१ पेट की बहुत अच्छी मालिश और
व्यायाम हो जाता है।

२ आते सशक्त होकर, अश्लील तथा कोष्ठबद्धता
ठीक हो जाते हैं।

३. यकृत, प्लीहा, बिलोम, यकृतों आदि के समस्त
/ योगात्मक और रोगोपचार

आदि के समस्त विकार दूर हो जाते हैं।

४ महिलाओं के कष्टप्रद मासिक-स्त्राव में लाभ प्रजा है।

५ ताम-ग्रन्थियों के विकार दूर होते हैं।

६ (Snake warm) पेट के जोड़े निकालता है।

स्थिति—मोछे खड़े होकर पैर के पजे, एड़ी, घुटने आदि मिला लीजिए। अपने दोनों घटनों पर, दोनों हाथों और जंघा देकर, कमर के ऊपर का नाग थोड़ा सामने झुका लें।

विधिर्मा—१ पेट की पूरी मात्रा बलात् बाहर निकालकर, पेट की हड्डी से चिकना लीजिए। जालन्धर-ग्रन्थ लगाइए। पेट की नसों को दाने-पीछे करने के लिए, ट फुटाइए-पिचकाइए। ध्यान रहे कि जरा भी सास रुक न जाने पाए। इस अभ्यास में उद्ध्वेग और रगिस्तार दोनों क्रियाओं का सम्मिलन है।

२ पैर के पजे, एक दूसरे में डेढ़ फुट की दूरी पर एक-एक उर्ध्ववृत्त स्थिति में ही खड़े हो। घुटनों पर रखे हुए हाथ लगे रहने चाहिए। सास पूरी तरह बाहर निकालकर, जालन्धर-ग्रन्थ लगाइए; प्रथम पेट की समस्त नसों को नाभि के पास (रज्जुम रुम में) एकत्रित कीजिए। इन्हें पुनः अपने-अपने स्थानों पर वापिस जाने दीजिए। यह क्रिया कई बार तथा जल्दी-जल्दी दुहराइए।

३ पुनः डेढ़ फीट की दूरी पर ही पैर रखे हुए तथा उपरोक्त स्थिति में ही खड़े होइए। पूरी सास को बलात् बाहर निकालकर, पेट की समस्त नसों को दायाँ ओर (वाम-भोजि-क्रिया) घेरने का प्रयत्न कीजिए।

यही क्रिया दाहिनी ओर घकेल कर (दक्षिण-नौलि-क्रिया) कीजिए । एक बार की निकाली हुई सास में पेट की नल्लो को दायें-बायें ले जाने का बार-बार अभ्यास कीजिए ।

दाहिने घुटने पर दायें हाथ का दबाव बड़ा कर, बायें भाग को ढोला छोड़ देने से, आसानी से नल बायें ओर हट जाएंगे । इसके विपरीत करने पर नल आसानी से दाहिनी ओर घूम जाएंगे । दोनों ओर ३-३ बार अभ्यास करें ।

४ उपर्युक्त अभ्यास काफी अच्छी तरह हो जाने के बाद, इन नल्लो को क्रम से बायें-ऊपर-दायें-नीचे घुमाइए । दूसरी बार इसी क्रम को ठीक उल्टा करके नल्लो को घुमाइए । इस प्रकार नल्लो को एक बार उल्टा तथा दूसरी बार सीधा घुमाने पर एक चक्र पूर्ण हो जाएगा । इस प्रकार ३ चक्रों का अभ्यास कीजिए । यह नौलि की अन्तिम क्रिया है ।

निर्देश— १ प्रत्येक अभ्यास एक ही बाह्य कुम्भक में, तीव्रता से चलाएं ।

२. प्रत्येक अभ्यास के बाद, भरपूर सास लेकर, खूब पेट फुलाकर आभ्यन्तर कुम्भक अवश्य ही करें ।

३ अन्त में कुछ सामान्य सास लेकर विश्राम भी कर लीजिए ।

शंख प्रशासन

अर्थ— इसे आत-प्रदासन भी कहा जाता है । इसमें मुह में गुदा तक की पूरी आंतों को तथा भोजन नलिका को मार किया जाना है । योग सास्त्र में इसका नाम

चारिसार-घोति है।

निर्देशन—१. प्रथम बार गुरु के ही निर्देशन में किया जाए।

२. शंख प्रक्षालन के पूर्व योगासनों का अभ्यास करें।

विधि—सगमग ढाई सीटर सफ ताजा पानी लेकर, साफ बर्तन में उवाल लीजिए। अब एक सीटर शुद्ध ठंडा पानी, ढाई तोला नमक डालकर, गर्म पानी में मिला-इए। पानी को तब तक ठंडा (फुनकुना) होने दें, जब तक कि उसका तापक्रम आपके शरीर से १ डिग्री सेंटीग्रेड अधिक रह जाए।

मह कुनकुना पानी २-३ गिलास अर्थात् ३/४ सीटर पीकर नीचे लिखे इन ४ आसनों को ८-८ बार कीजिए। आसनों का तात्पर्य नेट में हलचल उपस्थित कर, पानी से मल को फुला देना है।

१. तिर्यक साङ्गासन—साङ्गासन की स्थिति में, अधिक से अधिक दायाँ-बायाँ झुकना।

२. ३ टि शक्रासन—सगमग ढाई फीट की दूरी तक पंजे फैलाकर, दोनों हाथ सामने, एक बार बायी ओर से पीछे की ओर तथा दूसरी बार दाहिनी ओर से पीछे की ओर ले जाना। इस स्थिति में एक हाथ तो पीछे चला जाता है, परन्तु दूसरा उसके कंधे को ही छूएगा। श्रटके से (घीघ्रा से) करें।

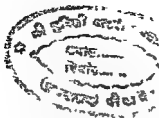
३. तिर्यक भुजंगासन—भुजंगासन की स्थिति में सापे-सापे घूमना (साप की तरह)।

४. उवराचर्चण—उकड़ू बैठकर घुटने तथा पंजे योगासन और योगोपचार / १४१

यही त्रिया दाहिनी ओर घुमें कर (दक्षिण-नौलि-त्रिया) कीजिए । एक बार की निकाली हुई सास में पेट को नलों को दाये-बाये से जाने का बार-बार अभ्यास कीजिए ।

दाहिने घुटने पर दाये हाथ का दबाव बड़ा कर, बाये भाग को खोला छोड़ देने से, आसानी से नल बायी ओर हट जाएंगे । इसके विपरीत करने पर नल आसानी से दाहिनी ओर घूम जाएंगे । दोनों ओर ३-३ बार अभ्यास करे ।

४ उपर्युक्त अभ्यास काफी अच्छी तरह हो जाने के बाद, इन नलों को कम से बाये-ऊपर-दाये-नीचे घुमाइए । दूसरी बार इसी नम को ठीक उल्टा करके नलों को घुमाइए । इस प्रकार नलों को एक बार उल्टा तथा दूसरी बार सीधा घुमाने पर एक चक्र पूर्ण हों जाएगा । इस प्रकार ३ चक्रों का अभ्यास कीजिए ।



९. रोगोपचार

विश्व में उपचार की अनेक प्रणालियाँ प्रचलित हैं पर 'योगासन' में 'रोगोपचार' इन सब में अनूठी स्थिति है। इस प्रक्रिया में शरीर स्वयं ही रोगों को बाहर निकाल सँकलता है। तब और मन को स्वस्थ करने का अनूठा प्रयोग भी इसमें सम्मिलित कर दिया गया है।

आसनों द्वारा रोगोपचार

विशेष—१. किसी भी रोग का उपचार करने के लिए उससे सम्बन्धित आसन कुछ अधिक समय तक किए जाते हैं। आसनों का समय क्रमशः बढ़ाते हुए आधा घण्टे तक भी जाया जाए।

२. आसन पूरी विधि का पालन करते हुए हो किए जाएं। उनके साथ वर्णित सांस लेने व छोड़ने की विधि का भी पूरी तरह ध्यान रखना चाहिए।

३. "योगासन" अध्याय में तथा अन्यत्र भी, प्रत्येक योगासन और रोगोपचार / १४३

आसन तथा क्रियाओं के साथ उनके लाभ तथा रोगों
उनके प्रभाव का भी उल्लेख है। अतः उनकी सहायता
भी ली जाए।

आन्यवृद्धि—शीर्षासन, सर्वांगासन, विपरीतकर्णी
अग्निमांद्य—शीर्षासन, मत्स्यासन, वज्रासन, पद्म

सन, पश्चिमोत्तानासन, धनुरासन आदि।

अर्ज—पश्चिमोत्तानासन, मूलबन्ध, सुप्त वज्रासन

आमाशयिक विकार—धनुरासन।

उदर विकार—ह्लासन, भुजंगासन, शलभासन।

उदराध्मान—धनुरासन, भुजंगासन, शलभासन।

कटिविकार—धनुरासन, शलभासन।

कण्ठांतल—नौलि ध्यायाम, सर्वांगासन, ह्लासन।

कुण्ठ—गुग्धाहार के साथ नियमित सर्वांगासन।

कब्ज—ताडासन, भुजंगासन, शलभासन, धनु

रासन, पश्चिमोत्तानासन मूलबन्ध, पवन मुक्तासन।

कामेन्द्रियों का अल्प विकास—सर्वांगासन,
भुजंगासन, विपरीतकर्णी, उड्डियान बन्ध, शशा-
कासन, हनुमानासन।

कोड़े (Warms)—शय प्रशासन, मौकासन।

खांसी—सुप्त वज्रासन, भक्तिका, कपालभाति।

घीठ व गर्दन के विकार—भुजंगासन, ह्लासन,

अर्द्धमत्स्येन्द्रासन शीर्षासन, आगरी, कपालभाति।

गुर्दा—(Kidney) पश्चिमोत्तानासन, शशाकासन,
भुजंगासन, धनुरासन, ह्लासन, गोमुखासन।

गठिया यात—पवन मुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन,
ह्लासन, गोमूलासन, कूर्मासन, त्रिकोणासन, धनु-



रासन ।

पले के रोग—शीर्षासन, नेति, सिंहासन, भ्रामरी ।

धम-रोग—नाथ प्रक्षालन, भूर्य नमस्कार, नाडी-
शोधन ।

भुरिया—विपरीतकरणी, शीर्षासन, योग मुद्रा ।

तौत्र रक्त चाप—(High Blood Pressure) पवन-
मुक्तासन, शशांकासन, वज्रासन, शीतलो, शीतकारी,
भ्रामरी ।

वमा—शीर्षासन, जखप्रक्षालन, शशासन, अक्षिका,
चन्द्रायी ।

एक भंग—सर्वांगासन, योग मुद्रा, परिपमोत्ता-
नारान ।

धारणा विकास—नाडीशोधन, योगनिद्रा, साटक ।

मार्क में पाव—कपालभानि, नाडी-शोधन, नेति ।

नाडी-शोधन—शीर्षासन, शशासन ।

पतले वस्तु—नाथ प्रक्षालन, हलासन, अग्निसार,

मूल बन्ध ।

पावन प्रिया—मयूरासन, वज्रासन, भुजंगासन,
साङ्गासन, अग्निसार, योग मुद्रा, शलभासन, गोमुखासन ।

पेट ■ विकार—शशाकामन, पादहस्तासन,
धनुरासन, हलासन, पवन मुक्तासन, उड्डियान बन्ध ।

पैर-जर्घे—हनुमानासन, वीरासन, वज्रासन,
पद्यासन ।

पेट का पाव—योगनिद्रा, नाडी-शोधन, शीतलो,
शीतकारी ।

शिरः—भूजंगासन, धनुरासन, शशांकासन, मुष्ट
योगासन और रोनीपसार / १४५ १२२७

रक्त चाप की कमी—नाड़ी शोधन, प्राणायाम

रक्तभारविषय—शवासन, योगनिद्रा ।

सौख्य—(Lever) सूर्य नमस्कार, शशाकासन, भुज-
गमन, शलभासन, धनुरासन, हलासन, शीर्षासन ।

वायु विकार—पवनमुक्तासन, शख प्रक्षालन, नौलि,
अग्निशार क्रिया ।

वात रोग—धनुरासन, पद्मासन, वज्रासन ।

वृश्च-विकार—अर्द्धमत्स्येन्द्रासन ।

शुक्र तारल्य—सर्वांगासन, मल्लिका ।

सन्धि-पोड़ा—अर्द्धमत्स्येन्द्रासन ।

साइटिका—हनुमानासन, वज्रासन, मोमुखासन ।

मुस्तो—योग निद्रा, चाटक, नाडो शोधन, प्राणा-
राम ।

स्वप्नदोष—शीर्षासन, योग मुद्रा, हलासन, पश्चि-
मोत्तानासन ।

स्नायु दुर्बलता—विपरीतकरणी, शीर्षासन, धनु-
रासन ।

स्मृति ह्रास—सर्वांगासन, शलभासन, शवासन,
शीतली, घ्रामरी, योग निद्रा, कपालभाति ।

क्षिप-डिस्क—भुजगासन, हलासन, धनुरासन ।

हृग्गाना—नौकासन, सिद्धासन, शीतली,
घ्रामरी ।

अनिद्रा—योग निद्रा, शीतली, शीतकरणी, प्ला-
विनी ।

मानसिक निराशा—योग मुद्रा, शीर्षासन,
शलभासन, हलासन, वज्रासन, शशाकासन, योग
निद्रा ।

સાગના—સાગમાત્ર, સોડી, સોડાનો જા-
તિનો ।

સાપુરિક તપાસ (Sapuri Tapaas)—સાપુર,
સોડી, સોડા, સાગ, સાગના ।

१०. अनन्त सम्भावनाओं का जागरण

हम सबके भीतर अनन्त सम्भावनाएँ छिपी हुई हैं। लेकिन अनन्त सम्भावनाओं का बोझ जब तक हमें भीतर में न होने लगे तब तक कोई शास्त्र प्रमाण न बनेगा। जिसे हम जान नहीं लेते हैं उस पर हम कभी विश्वास नहीं कर पाते हैं। उस पर विश्वास कर लेना भी प्रवचना है। जो तब उड़े ही नहीं हैं, वे कैसे मान लें कि उड़ना भी हो सकता है।

एक व्यक्ति वर्षों से लकवा से पीड़ित होकर पंगु बना हुआ है। न उठकर चल-फिर सकता है, न खा-पी ही सकता है। यदि उसके मकान में आग लग जाए, पास में बचाने वाला कोई न हो, जान पर आ बनी हो तो ऐसे समय यदि वह पंगु मृत्यु में भयभीत होकर यकायक भाग खड़ा हो तो प्रश्न उठेगा—उसमें दक्षिण कहा से आई ?

निःसन्देह शक्ति उसमें ही थी। अन्तिम क्षण पर जान उठी। ऐसे हम में भी अनन्त-शक्ति सोई पड़ी है।

इसी शक्ति का नाम "कुण्डलिनी" है।

गुदा और मूत्रेन्द्रिय के बीच मेरुण्ड के अन्तिम सिरे से चार नाड़ियाँ जहाँ आकर मिलती हैं, यह मूलधार कहलाता है। इसी मूलधार के पास 'कुण्डलिनी-शक्ति' सुप्त पड़ी रहती है। योग-विधि से जगाने पर जब सहस्रार-चक्र से उसका योग होता है, तब वह ज्ञान और प्रकाश का आविर्भाव कर मुक्ति का साधन बनती है।

'कुण्डलिनी' जीवन की ऊर्जा का कुण्ड है। मौन-सुख इसी जीवन-ऊर्जा में आए हुए कम्पन का सुख है। अनन्त सुख (परमात्मा-पद) की यह प्रथम सीढ़ी है।

ध्यान

हमारे भीतर ठहरी हुई, अवरुद्ध हो गई धाराओं को सब भाँति मुक्त कर देने का नाम ध्यान है। जानने की क्षमता असीम है और कहने की, शब्दों की क्षमता बहुत सीमित है।

यदि हम परमात्मा को पाना (खरीदना) चाहते हैं तो बिना कुछ भी बचाए, पूरा ही लगा दें। वहाँ पूरा ही लगाना पड़ेगा। क्योंकि पूरा लगाते ही हम उस बिन्दु पर पहुँच जाते हैं—जहाँ ऊर्जा का निवास है। जब हमारी पूरी ताकत दाव पर लग जाती है, तभी सुरक्षित ऊर्जा (Reserve energy) का केन्द्र सक्रिय होता है।

अपने आपको नदी की उफनती-बहती धारा में अक्षय छोड़ दीजिए। प्रभु के बड़े हाथ ऐसे ही समय में हमें सम्हालते हैं।

शक्ति का संचय ध्यान में सहयोगी होता है। ओ

शक्ति हमें बोलने, सुनने, विचारने में खर्च करनी होती है, उसे भी सचित करे, मौन रहे। अकेले, विलकुल एकाकी रहें। विचारों में भी किसी को न आने दें।

सारी स्थितियों को साक्षी (दृष्टा मात्र) भाव से स्वीकार करें। किसी भी प्रकार की शिकायत भी मन में न आने दें। जो है, वह है। जैसा है, वैसा है।

ध्यान खाली पेट से करे। स्नान करे, ढीले वस्त्र पहनें, जिनसे किसी भी प्रक्रिया (स्थिति) में बाधा न पहुंचे। ध्यान के पूर्व कोई तरल पेय, दूध अथवा एक गिलास पानी हो भी ले।

कुण्डलिनी जागरण के चार चरण

आचार्य रजनीग द्वारा वर्णित 'कुण्डलिनी जागरण' के चार चरण हैं। पूरी शक्ति और तन्मयता इसकी पहली और अंतिम गत है। यह सरलतम विधि इस प्रकार है—

१ तीव्र श्वासोच्छ्वास — शरीर के समस्त विकारों को दूर करने के लिए।

२ शारीरिक क्रियाओं को मह्योग — मानसिक-विकारों से मुक्ति पाने के लिए।

३ कुण्डलिनी जागरण — रिक्त स्थान को शक्ति से भरना, निरन्तर-ग्रहण।

४. पूर्ण विद्याम — परम-तत्त्व से एकात्मस्थापित करना।

जो जगमग हम ने मंटे है, वह हमें भीतर से भी जोड़े है, और बाहर से भी जोड़े है। हमारा जीव नरुन। वृत्तिन हो गया है कि उसे कानिग मोड़ाने के लिए प्रवृत्ति गत जाना ही होगा।

गहरी गान, नरुर गान, फेफड़ों में अधिक में अधिक आस्मीजन (गान) पट्टधानी है। (Natural Breathing) स्वाभाविक साम पेट में कम्पन पैदा करती है, छाती में नहीं। गहरी उच्छ्वास छोड़ने से अधिक में अधिक कार्यन डाढ़-आवसाइड तथा अन्य विधान तत्व बाहर निकलते हैं।

इस क्रिया से हमारे शरीर में नई और शुद्ध मांस मज्जा और रक्त का निर्माण होता है। हममें नई शक्ति, नई ऊर्जा जागती है।

दस मिनट तक गहरी स्वास से। गहरी स्वास छोड़े। गैते रहे, छोड़ते रहे। वग, आप स्वास लेने और छोड़ने के यत्न-मास रह जायें। पूरा श्म, पूरा निन्तन सिर्फ स्वास के हाथ ही करे।

सांस को भीतर आता हुआ, बाहर जाता हुआ देखते रहे। नास को भीतर, ध्यानपूर्वक देखते रहे। साक्षी भाव से, एक तटस्थ दर्शक की तरह देखें। नाभि पर चोट मारें। स्वास में पेट में जाए और पेट से ही बाहर निकले। पूरी शक्ति लगाए, कुछ भी न बचाए।

स्वास को गति को तीव्र से तीव्रतम कर दें। सारा व्यक्तित्व ही काप जाए, लूफान की तरह। एक पागल लूफान की तरह। एक आधी को तरह हारात पैदा कर

द । सारा शरीर, सारी जड़ें, सारा व्यक्तित्व कंप जाए ।
 पूरी शक्ति लगा दें । अपने को जरा भी न बचाए । किसी
 दूसरे पर ध्यान न दें । तीव्र स्वास - गहरी प्वास - तीव्र
 स्वास - गहरी प्वास !

२. शारीरिक क्रियाओं को सहयोग

मनुष्य बड़ा अहवादी है । वह अपने बनाए हुए
 प्रतिष्ठा के मापदण्डों से हटने में सिसकता है । मन में
 जो घुटन है, उसे बाहर निकालने से डरता है । भयभीत
 है दिन-रात कि उसे कोई भीतर से न पहचान स । इसी-
 लिए मनुष्य के सारे कार्यों में विसंगति है । अर्द्ध-विक्षि-
 प्तता-सी है उसके व्यवहार में ।

मानसिक विकारों से मुक्ति पाने के लिए मन का
 सूक्ष्म निरीक्षण करें । पामल की तरह, जो मन में आए,
 उसे क्रियाओं का रूप देकर निकाल दें ।

• इस मिनट तक गहरी प्वासे तो जारी रखे हो, साम
 ही शारीरिक क्रियाओं को पूरा सहयोग करें । शरीर की
 बिल्कुल छीला छोड़ दें । शरीर नोटता है, नाचता है,
 नाचे । रोए । गता है, गाए ! हसता है, हसे ! मकता
 है, मके ! रोके नो, पूरा सहयोग करें । सिर्फ दृष्टा बने
 रहे । कोई मकोच न लें । मन को ओर शरीर को अलग-
 अलग करके स्वतन्त्र छोड़ दें । जरा भी बाधा उपस्थित
 न करे ।

‘मनुष्य’, पद्म और परमात्मा के बीच एक तनाव है ।
 ‘कुण्डलिनी-जागरण’ के अनेक सूक्ष्म अनुभव हो सकते
 हैं । पर उसके जागने के लिए निरपेक्ष दृष्टा-भाव तथा

३. मेकीन ? विरागर ग्राम—

दरही में व सोन दवान जदरे खुली । दरहर की दहि भी मासे रहने । हमी में मीतल मुने भी जोर है । वह मूर्खीय परन भी १० दिनट कोसा ।

हू ? हू ? हू ? हू ? मीतल-दवान के एक ही ग्राम भर आए । भीतर पूछने रहे । भीतर सारे ग्रामों में एक गुरु-मो उठने लगे—हू ? हू ? पूरा वातावरण भर आए । दरहर का रोमा-रोमा पूछने लगे । हृदय की धड़कन-धड़कन पूछने लगे—हू ? हू ? हू ? बिगडुम पागल हो आए पूछने में ! सारी दबिन लगा दे ।

“हू कीन हू ?” ग्राम है अपने आपसे । सारी दबिज

लगाना है जानने के लिए ! “ॐ” एक मन्त्र है, ब्रह्म में लीन होने के लिए । “मैं कौन हूँ ?” एक प्रश्न है, स्वयं को जानने के लिए । बड़ी गहराई से, सारी परतों को उधेड़ कर निरन्तर पूछते ही रहें । यही मार्ग है ईश्वरत्व प्राप्त करने के लिए । “ॐ” से भी अधिक महत्व है इस प्रश्न का । इसे भी सूत्र से, मन्त्र से बना लें—“मैं कौन हूँ ?” का प्रतीक रह गया है—“हूँ” ? इसे और सरल करें, तो ‘हूँ’ मात्र भी उसका समानार्थी रह जाएगा ।

माभि पर गहरो चोट मारते हुए हर बार, नाचते-रोते-डछलसे केवल एक ही प्रश्न करें अपने आपसे—हूँ ? हूँ ? हूँ ?

यम पाने के लिए, धन जोड़ने के लिए, सुन्दर स्त्री का स्नेह पाने के लिए, प्रभुत्व कायम करने के लिए, जीवन भर प्यास खींची रहती है । तबना है कुछ छूट गया है । नहीं मिला ! नहीं पाया जा सका । बड़बड़ा है, जो हर बार छूट गया ?

यही प्यास हमें कोंचती है । जगह-जगह छेड़ती है, घुरेदती है । और हमारा ‘हम’ परमात्मा की वास्तविक प्यास को झुठला कर, अपने काम में और जोर-शोर से लग जाता है, ताकि ‘वह आवाज’ सुनाई न पड़े । हमारा सारा का सारा इन्तजाम ही तो इस (Divine Thirst) आत्मिक-प्यास को जगने से रोकता है ।

कर्ता होने का हमें भ्रम है । यही भ्रम हमें दुःख देता है यह ‘अह’ की, Ego की नींद है । अहकार के लिए दूसरे का होना जरूरी है । “मैं” को बड़ा करने के लिए एक और झूठ चाहिए । ‘तू’ ‘वह’ ? वे, इन सबके झूठ पड़े

करने पड़ने हैं।

‘मैं’ से बाहर निभस कर पहचानना है, कि ‘मैं’ है या नहीं है। आँतियाँ नहीं, ध्यान की तँमारो करें। निरन्तर प्रश्न करते रहे—हूँ ? हूँ ? नाभि पर चोट पड़नी रहे। श्वास-श्वास से, रोम-रोम से, गुरु हो प्रश्न ि ने “मैं कौन हूँ ? हूँ ? हूँ ?”

प्रश्न को गहराई तक प्रवेश करें। प्रश्न ही वास्तविकता बन जाए। मिटा दें अपने आपको ! बीज में सम्भावना छिपी है एक विशाल वृक्ष उगने की। बीज जब नष्ट हो जाता है, मिटा देता है अपने आपको, तभी विशाल वृक्ष बन पाता है। बस पूछने रहें, पूरी शक्ति लगाकर, हूँ ? हूँ ? हूँ ?

४. पूर्ण विधाम

गान्त ! ज्ञम् ! जागृत ! प्रतीक्षारत ! मौन !

यह चरण है, निष्क्रिय होने का ! हमने केवल क्रियाओं को पहचाना है। क्रियाओं में ही हम मिले हैं। झड़ी कठिन है यह बात ! निष्क्रिय और विविचार हो जाने की ! लोग पूछते हैं। “हम क्या करें ?” मैं कहता हूँ, करने की भाषा ही भूल जाए ! सब कुछ छोड़ दें ! एकदम शव की तरह ! परन्तु पूर्णतः जागृत और सचेत !

खड़े रहे, बैठ जाएँ या लेट जाएँ। शरीर को एकदम शिथिल छोड़ दें। बिजकुल मुँह की तरह ! कोई नियन्त्रण, कोई तनाव न रह जाए ! जो अंग जहाँ सुदकता हो, सुदकने दें। बिलकुल विस्मृत करा दें शरीर को। सास का ध्यान भी छोड़ दें। साम आए, आए। न आए न, आए। अब कुछ न पूछें।

न धूँ, न गरी सांस ले। दस मिनट के लिए सिर्फ
 रहे रह जाए। जैसे मर गए हों। जैसे है ही नहीं ! एक-
 दम मौन, दान्त, शून्य; परन्तु निरपेक्ष दृष्टा की भाँति !
 जागृत और प्रतीक्षारत !

शरीर का अदृश्य छोर ही आत्मा है और आत्मा का
 दृश्य छोर शरीर है। जो अपने ही शरीर को भोतर से
 जानने जाएगा, वह बहुत खीझ उन 'कुण्ड' पर पहुँच
 जाएगा, जहाँ शरीर की सारी शक्तियाँ उठ रही हैं।
 कोई भी शक्ति केन्द्र शून्य नहीं हुआ करती। महान से
 महान व्यक्ति को भी, जब तक वह महान नहीं हो पाता,
 पता नहीं चलता है।

शरीर की इस शक्ति को शून्य, मौन और जागृत
 प्रतीक्षा से जगाया जा सकता है। इस शक्ति को जगा-
 कर, तुम शरीर के उन बिन्दुओं(चक्रों) पर पहुँच जाओगे,
 जहाँ से शरीर के अदृश्य रूपों में (आत्मा में) प्रवेश
 आसान है।

तुम्हारे भीतर नई इन्द्रियाँ सक्रिय हो जाएंगी।
 समग्र चेतना को, अपने उस कुण्ड में झुका देना। तो
 आत्मा का अनुभव हो है, वह परमात्मा को ही एक क्षण
 से छूना है। एकदम निर्विचार हो जाए। निर्विचार का
 भी विचार न आए, आप अपने को जान लेंगे, अपने को
 जानने का एक आनन्द है और अपने को खोने का एक
 परम आनन्द है।

दस मिनट बाद उठ बैठें और प्रतिदिन नियमित
 समय पर अभ्यास करें।



यदि आपको याने स्थानीय पुस्तक-विज्ञान, रेलवे/रोडवेज
बुक-स्टान पर हिन्द पॉकेट बुक्स मिलने में कठिनाई हो तो

घर बैठे □ कम मूल्य पर

अपनी मनपसंद पुस्तकें प्राप्त करने के लिए

घरेलू लाइब्रेरी योजना

(बुक-क्लब)

के सदस्य बनिए

घरेलू लाइब्रेरी योजना के नियम

- पहली बार नये सदस्य को 10 रु० मूल्य की उनकी मन-
पसंद पुस्तकें केवल 8 रु० में दी जाती हैं।
- सदस्यों को केवल पहली बार सदस्यता-शुल्क के दो रुपये
देने होते हैं, जो उनकी अमानत के रूप में हमारे पास जमा
रहते हैं।
- फिर हर महीने 12 रु० मूल्य की उनकी मनपसंद पुस्तकें
10 रु० में दी जाती हैं।
- बैंकिंग तथा डाक-चर्च हर बार हम वहन करते हैं।
- मासिक पत्रिका 'साहित्य-संगम' (वार्षिक शुल्क 6 रु०) हर
महीने अलग डाक से निःशुल्क भेजी जाती है।

अब आप स्वयं देखिए कि 'घरेलू लाइब्रेरी
योजना' आपके लिए कितनी सामग्री है।

सदस्य कैसे बनें ?

समस्त कार्यें अपना नामान्य पोस्टकार्ड पर अपना नाम, पुरा पता और यहां दी गई सूची में से अपनी पसन्द की 10 रुपये मूल्य की पुस्तकों के नाम लिखकर हमें भेज दें। आपका पत्र मिलते ही हम आपको योजना का सदस्य बनाकर पढ़ने पीक्रेट में 10 रुपये मूल्य की पुस्तकें, सापुर्ण पुस्तक-सूची, सदस्यता-प्रमाणपत्र आदि सभी कुछ 10 रुपये की बी० पी० में डाक द्वारा भेज देंगे (इसमें सदस्यता-शुल्क के 2 रुपये शामिल हैं, जो आपकी व्ययगत के रूप में हमारे पास जमा रहेंगे)। पहला बी० पी० पीक्रेट आपको डाकिये की 10 रुपये 25 पैसे देकर छुड़ाना होगा। 25 पैसे मनोअर्डर फीस के होते हैं। उसके बाद हर मास 12 रुपये की पुस्तकें 10 रुपये की बी० पी० से ही भेजी जाएंगी। हर मास पैकिंग तथा डाक-तर्ष हव देंगे।

सदस्यता-शुल्क के 2 रु० वार्षिक लेवने वाले सदस्यों को केवल पढ़ने पीक्रेट में 13 रु० मूल्य की पुस्तकें 10 रु० की बी० पी० द्वारा भेजी जाती हैं। आप भी चाहें तो इस लाभ उठा सकते हैं।

सेवक-रक्षाध्य

डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा	विदु-नशास बोरी
सबल और विवाह 5.00	रीमा की सरल चिकित्सा 4 00
सेवक के बाद 5.00	डॉ० ओ० पी० जगो
मोपासन और स्वास्थ्य 4 00	मानसिक तनाव दूर कर 3.00
सेवक और जीवन 4 00	सराव पीएँ या न पीएँ 3 00
यथा नसमन्दी बहरी है? 1 00	स्वामी अक्षय आत्मानन्द
डॉ० जमवंत गिल	दानामन और
सर्वम और नारी - 4.00	प्राण विज्ञान 5.00
जीवन की दृष्टी पर 4 00	धीमाद दामोदर छातकलेकर
जीन विज्ञान 4 00	योग क आसन 3 00
केलाशपुरी	वैज्ञानिक योगासन 4.00
सेवक की उत्पत्ति 5.00	

भाषा है, मारने इस पुस्तक को समझ लिया होगा और आप चाहेंगे कि ऐसी ही रोचक तथा उपयोगी अन्य पुस्तकें आपको पढ़ने के लिए मिलें तो आप सीधे हमें लिखिए ।

हिन्द पॉकेट बुक्स द्वारा उन्न्यास, कहानी, कविता-गाथरी, नाटक, संस्मरण, यात्रा, हास्य-व्यंग्य, स्प.स्य-मेखन तथा आत्मविकास आदि विभिन्न विषयों पर देश-विदेश के प्रसिद्ध लेखकों की पुस्तकें प्रकाशित की जाती हैं ।

हिन्द पॉकेट बुक्स सभी अच्छे पुस्तक-विक्रेताओं, समाचारपत्र-विक्रेताओं और रेलवे बुक स्टालों पर तथा रोडवेज बुक स्टालों से मिल सकती है, फिर भी यदि आपको हिन्द पॉकेट बुक्स प्राप्त करने में किसी प्रकार की कठिनाई हो तो हमें लिखें । १० रुपये मूल्य की पुस्तकों एकसाथ मगाने पर पोस्ट की भेरी जाती है । अपना आर्डर आज ही भेज दें ।

वित्तुत सूची-पत्र प्राप्त करना चाहते हैं तो ध्यान देना नाम, प्यजनाय और पूरा पता सततता काई पर लिखकर हमें भेज दें, हर आपको वित्तुत सूची-पत्र भेज देंगे और नवे प्रकाशनों की सूचना भी देते रहेंगे ।



संपिठ पु.

हिन्द पॉकेट बुक्स प्रा० लिमिटेड

को० रो० रोड, शाहदरा, दिल्ली-११००३२

